

# إرشادات غذائية صحية

## لمريض السكري



الطبعة الثالثة

# إرشادات غذائية صحية لمريض السكري

## المقدمة

تعتبر التغذية العلاجية من مكونات الخطه العلاجية لمريض السكري وربما تكون التغذية العلاجية هي المحور الرئيسي أو الوحيد في خطة العلاج. الحمية الغذائية الجيدة تساعد في التحكم في مستويات السكر في الدم، وفي حالات كثيرة من مرض السكري النوع الثاني استطاعت الحمية الغذائية مع التمارين الرياضية أن تتحكم في مرض السكري دون الحاجة لإستخدام الأدوية وأهم عنصر في حمية مريض السكري هو تخطيط الوجبات التخطيطي النموذجي الذي يحتوي على وجبة الافطار والغداء والعشاء ووجبات خفيفة.

الاهتمام بمكونات الغذاء هو أهم عنصر في تخطيط الوجبة حيث تناول نفس السعرات الحرارية من نفس الوجبة كل يوم مع التنوع في أصناف الطعام وتحديد الكميات منها.

الاهتمام بتناول وجبات الطعام من خلال برنامج غذائي منتظم لتجنب الإرتفاع أو الإنخفاض الشديد في مستوى السكر في الدم.

# إهداء

إلى جميع مرضى السكري والمعرضين للإصابة به . .  
يسعدنا أن نضع بين أيديكم هذا الدليل الغذائي ليساعدكم على تخطيط نمط  
غذائي صحي للتحكم بمستوى السكر في الدم .

## إعداد وتنفيذ

**الأستاذة/ عبير رضا**  
أخصائية تغذية ومتقنة سكري  
لجمعية أصدقاء مرضى السكري

**الأستاذة/ حنان أحمد سرحان**  
أخصائية التغذية والتثقيف السكري  
أخصائية تدريب لمضخة الأنسولين  
مشرفة جمعية أصدقاء مرضى السكري

## إشراف

**أ.د/ طريف الزواوي**  
أستاذ أمراض الباطنة والسكري  
رئيس مجلس إدارة جمعية أصدقاء مرضى السكري

**أ.د/ حسان فطاني (رحمه الله)**  
أستاذ أمراض الباطنة والسكري

**أ.د/ سراج ميره**  
أستاذ أمراض الباطنة والسكري  
الأمين المالي - لجمعية أصدقاء مرضى السكري.

## شكر وتقدير

أتقدم بجزيل الشكر والتقدير والامتنان لكل من  
والأستاذ. الدكتور/ طريف الزواوي  
والأستاذ. الدكتور/ سراج ميرة  
لتشجيعهم لنا على إعداد هذا الكتيب الإرشادي عن تغذية مريض السكري  
كما نشكر الأستاذ. الدكتور سراج ميرة الذي أشرف على مراجعته.

كما أتقدم بجزيل الشكر  
إلى صديقاتي عبير رضا وبيان طاشكندي التي ساهمتا معي في إعداد هذا  
الكتيب في أحسن صورة؛ وأيضاً أشكر الأخت قمر عادل زريق على  
مجهودها في تصميم وإخراج هذا الكتيب.

وأتمنى عزيزي مريض السكري أن يكون هذا الكتيب وسيلة للصحة  
الجيدة يعود بالنفع والفائدة عليك ويصلك إلى طريق آمن وحياة مستقرة  
بدون متاعب ومضاعفات.

حنان سرحان



# المحتويات

## الفصل الأول:

### ما هو داء السكري؟

- ١٢ من الذي يصاب بداء السكري
- ١٢ الأعراض الدالة على وجود مرض السكري
- ١٣ أنواع مرض السكري
- ١٤ تعريف الحمية الغذائية
- ١٤ أهداف الحمية الغذائية
- ١٤ الهرم الغذائي لمريض السكري
- ١٧ الكربوهيدرات والسكري
- ١٨ كيف تقيس طعامك
- ٢٠ البدائل الغذائية
- ٢٩ المبادئ العامة للمعالجة الغذائية لمريض السكري
- ٣٠ المؤشر الجلاسيمي

## الفصل الثاني:

### نماذج حميات غذائية لمريض السكري:

- ٣٣ حمية غذائية ١٢٠٠ سعر حراري لمريض السكري
- ٣٤ حمية غذائية ١٥٠٠ سعر حراري لمريض السكري
- ٣٥ حمية غذائية ١٨٠٠ سعر حراري لمريض السكري
- ٣٦ نموذج مقترح لحمية غذائية ١٥٠٠ سعر حراري لمدة ٥ أيام
- ٤١ أهمية الألياف الغذائية لمريض السكري
- ٤٢ أهمية الوجبات الخفيفة لمريض السكري
- ٤٣ أنواع البدائل الغذائية التي يمكن استبدالها في الوجبات الخفيفة
- ٤٤ أمثلة للبدائل الغذائية التي يمكن تناولها في الوجبات الخفيفة
- ٤٦ حجم الحصة الواحدة أو البديل الواحد من المجموعات الغذائية
- ٥٧ البطاقة الغذائية

## الفصل الثالث:

### إرشادات غذائية لمريض السكري في الحالات الخاصة:

- ٦٤ ارتفاع ضغط الدم
- ٦٥ حمية غذائية قليلة الملح (١٥٠٠ سعر حراري)
- ٦٦ ارتفاع الكوليسترول في الدم
- ٦٧ حمية غذائية خالية من الدهون والكوليسترول (١٥٠٠ سعر حراري)
- ٦٨ السكري وقرحة المعدة
- ٦٩ السكري والتخفيف من حدة عسر الهضم
- ٧٠ السكري وارتفاع العصاره المعديه والتهاب المريء

٧١	تليف الكبد
٧٢	السكري والكبد الدهني
٧٣	السكري والإمساك
٧٤	السكري والتهاب المرارة الحاد
٧٥	مريض السكري أثناء المرض
٧٦	التغذية العلاجية لصعوبة المضغ والبلع
٧٧	وجبة طرية وليئة (١٢٠٠ سعر حراري)
٧٨	الأطعمة الغنية بمصادر الكالسيوم
٧٩	الأطعمة الغنية بمصادر الحديد
٨٠	النظام الغذائي في رمضان
٨١	حمية غذائية لمريض السكري الصائم (تحتوي على ١٥٠٠ سعر حراري)
٨٢	حمية غذائية لمريض السكري الصائم (تحتوي على ١٨٠٠ سعر حراري)
٨٣	حمية غذائية لمريض السكري الصائم (تحتوي على ٢٠٠٠ سعر حراري)
٨٤	غذاء مريضة السكري الحامل

## الفصل الرابع:

### حساسية الجلوتين (حساسية القمح).

٨٨	ما هو مرض حساسية الجلوتين (حساسية القمح)؟
٩٠	نموذج حمية غذائية محدودة الجلوتين
٩١	طريقة عمل الخبز الأبيض
	وصفات تتناسب مع مريض السيلاك:
٩٢	- خبز الذرة
٩٢	- بروت الدجاج
٩٣	- خبز الأرز مع العدس
٩٣	- مهلبية التفاح
٩٤	- بسكويت الأرز بالمكسرات
٩٤	- لقيمات بدون جلوتين
٩٥	وصفات وأرقام مفيدة
٩٦	المحليات الاصطناعية

## الفصل الخامس:

### وصفات صحية لمريض السكري.

٩٢	السلطات
١٠٤	الأطباق الرئيسية
١١٠	المحليات

## الفصل السادس:

### ملحقات:

١١٨	أطعمة غذائية ومحتواها من الكربوهيدرات والسمرات الحرارية
-----	---





# الفصل الأول

## ما هو داء السكري؟

- من الذي يصاب بداء السكري.
- الأعراض الدالة على وجود مرض السكري.
- أنواع مرض السكري.

## تعريف الحمية الغذائية

- أهداف الحمية الغذائية.
- الهرم الغذائي لمرضى السكري.
- الكربوهيدرات والسكري.
- كيف تقيس طعامك.
- المجموعات الغذائية.
- المبادئ العامة للمعالجة الغذائية لمرضى السكري.
- المؤشر الجلاسمي.



# ماهو داء السكري

هو عدم قدرة الجسم على استخدام الجلوكوز في الدورة الدموية بطريقة طبيعية ويأتي هذا العجز إما سبب نقص كامل في كمية هرمون الأنسولين الذي يفرزه البنكرياس أو نتيجة عدم فعالية الأنسولين الموجود بكثرة على خلايا الجسم وفي كلتا الحالتين ترتفع نسبة السكر في الدم.



## الأعراض الشائعة الدالة على وجود مرض السكري

- كثرة التبول.
- الشعور بالعطش الشديد.
- نقص أو زيادة شديدة في الوزن بشكل مفاجئ.
- شعور بالتعب والضعف العام.
- تنميل في الأطراف في أصابع اليدين والقدمين.
- جفاف الجلد مع الشعور بحكة فيه.
- الشعور الدائم بالجوع.
- حرارة في القدمين.
- عدم وضوح الرؤية.
- فقدان الشهية للأكل.
- بطء التئام الجروح والكدمات.
- الإغماء.
- التهابات أو قرح جلدية مثل البثور، التهابات المهبلية لدى النساء.
- وقد لا يصاب المريض بأعراض.

## من الذي يصاب بداء السكري؛

كما إن عامل الوراثة من العوامل التي تزيد من احتمالات الإصابة بداء السكري النوع الثاني فالأشخاص الذين لهم أقارب مصابون بداء السكري يكونوا أكثر عرضة للإصابة بداء السكري من الأشخاص الذين لا يوجد في عائلتهم من أصيب به.



## أنواع مرض السكري:

### أنواع أخرى:

#### سكري الحمل:

يحدث عندما تصاب الأم الحامل بارتفاع نسبة السكر في الدم نتيجة للهرمونات التي تفرزها المشيمة خلال فترة الحمل وفي بعض الحالات لا يكون البنكرياس قادر على إنتاج الأنسولين بكميات كافية وفي الغالب يختفي هذا النوع بعد الولادة. وقد يكون من النوع الأول أو الثاني ويبدأ تشخيصه في فترة الحمل.

- سكر ثانوي المصاحب للأمراض الأخرى أو الناتج عن استخدام بعض الأدوية أو زيادة إفراز الهرمونات أو الغدة فوق كلوية أو النخامية.



#### النوع الأول

الذي يعتمد على الأنسولين في علاجه والذي يسمى بسكر الأطفال فهو غالبا يحدث في سن مبكر أثناء مرحلتي الطفولة والبلوغ، ويتميز هذا النوع بمعجز شديد في وظيفة البنكرياس ونقص مطلق في إفراز الأنسولين، لذلك يحتاج المريض إلى المعالجة بمادة الأنسولين يوميا مع برنامج غذائي متوازن ونظام رياضي منتظم ولا يستجيب المصاب بالعلاج وتناول الحبوب.

#### النوع الثاني

يحدث في منتصف العمر أو بعده يتميز بنقص نسبي في إفراز الأنسولين بحيث لا تكفي لتخفيف السكر في الدم، تصاحب السمنة غالبية المصابين بهذا النوع وتكفي الحمية والرياضة وتخفيف الوزن لعلاج في كثير من الأحيان وقد يحتاج المريض إلى استخدام أقراص الأدوية التي تعمل على تحفيز البنكرياس لإنتاج كمية أكبر من الأنسولين وتقوية مفعوله على الخلايا. وقد ظهر هذا النوع في الفترة الأخيرة في الأطفال الذين يعانون من زيادة في الوزن.



# تعريف الحمية الغذائية

هي توجيه المصاب بالسكري لإختيار الغذاء المناسب وتغيير السلوكيات الغذائية الخاطئة لتحسين مستوى الجلوكوز بالدم وتشجيع التحكم الذاتي للسكري.

## أهداف الحمية الغذائية لمريض السكري:

- أ- التحكم في مستوى الجلوكوز في الدم في حدود المعدل الطبيعي.
- ب- المحافظة على المستوى الأمثل للدهون بالدم.
- ت- الحصول على السعرات الحرارية المناسبة لاحتياجات الجسم لمريض السكر البالغ والأطفال ( لينمو النمو الطبيعي) والحوامل والمرضعات من مرضى السكري.
- ث- معالجة ومنع المضاعفات الحادة للهبوط أو الإرتفاع في مستوى السكر والسيطرة على ذلك.
- ج- الحماية أو تأخير المضاعفات على المدى الطويل للسكري.



## يعتمد التخطيط للحمية الغذائية على مراعاة:

١ التنوع والتوازن والتجديد بين الأنواع المختلفة، كمية الأكل تعتمد على عدة عوامل يتضمنها الإحتياج الغذائي للجسم ومستوى النشاط ونوع العلاج سواء كنت تتناول حبوب أو أنسولين.

٢ حساب سعرات الطاقة اليومية اللازمة لمريض السكري وهذه تعتمد على عدة عوامل أساسية مثل: عمر المريض - درجة النشاط اليومي - الحالة الفسيولوجية العامة للمريض - جنس المريض ذكر أم أنثى - الحالة الصحية للمريض.

٣ احتواء الطعام على جميع العناصر الغذائية الرئيسية بنسب مناسبة لحالة المريض:  
■ ٤٥ - ٦٥٪ من الطاقة كربوهيدرات ■ ١٠ - ٢٠٪ من الطاقة بروتين ■ ٢٥ - ٣٥٪ من الطاقة دهون

### بعد مراعاة وحساب ما سبق يتم:

- (أ) تحديد عدد البدائل الغذائية التي يحتاجها الشخص من كل مجموعة من البدائل الغذائية.
- (ب) توزيع عدد البدائل على الوجبات الرئيسية الثلاث وكذلك الحميفة.
- (ج) اختيار الأغذية من البدائل الغذائية لكل مجموعة من مجموعات البدائل الغذائية.

٤ يجب أن يراعى في تخطيط وجبات مريض السكري أن تكون نسبة البروتينات والدهون والكربوهيدرات موزعة على الوجبات المتناولة بطريقة متوازنة. كما يجب أن تحتوي كل وجبة على جميع العناصر.

٥ بعد اختيار الأغذية من كل مجموعة من بدائل الأطعمة، يتم جمع كمية الطاقة الحرارية من البروتينات والكربوهيدرات والدهون بحيث يكون المجموع قريباً من الكمية التي تم حسابها سابقاً. ويجب أن تراعى عملية توزيع السعرات الحرارية الكلية في اليوم على الوجبات التي يتناولها مريض السكري الذي يتعاطى الأنسولين بالحقن أو الذي يتعاطى أدوية عن طريق الفم لتخفيض مستوى الجلوكوز بالدم وذلك لضمان وجود جلوكوز أثناء عمل الأنسولين بالدم، حتى يمكن تجنب حدوث رد فعل الأنسولين في حالة عدم وجود الجلوكوز مما قد يؤدي إلى إصابة المريض بالهيبوجيكية.

٦ أنت مصاب بالسكري هذا لا يعني أن لا تتناول الطعام أو أن تتناول طعام خاص بل الصحيح أن تتناول كميات معتدلة ومحددة من مجموعات الغذاء المختلفة.

أخصائية التغذية تساعدك في التخطيط للنظام الصحي المثالي المناسب لاحتياج جسمك.



استخدام طريقة الطبق الصحي تتيح الفرصة لمريض السكري التحكم بكميات الأطعمة التي يتناولها خلال اليوم، حيث تعتمد على استخدام طبق طول قطره ٢٢ سنتيمتر (٩ انش).

### اقسم طبقك إلى نصفين، النصف الأول

- املئ النصف الأول من الطبق بالخضروات غير النشوية، الخضروات الورقية والخضروات المطهوه لأنها غنية بالألياف التي تساعد على الشبع، تحسين مستوى السكر في الدم والكوليسترول.
- يفضل تناول من ٢ إلى ٥ حصص في اليوم من الخضروات.

### يقسم النصف الآخر من الطبق إلى قسمين:

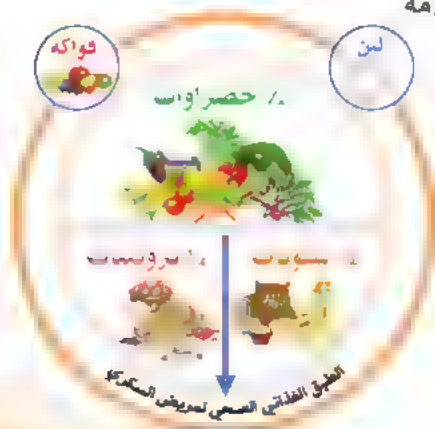
- قسم للنشويات (تمثل ربع الطبق) قم باختيار الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، شاييرة البر، الرز الأسمر، مكرونة سمراء لأنها غنية بالألياف.
- قسم للبروتين (يمثل الربع الآخر) مثال: صدر الدجاج، البيض، اللحوم المغلية من الدهن، السمك.

- التنوع في تناول الفواكه خلال اليوم، ويفضل تناول الفواكه بدلاً من استهلاك عصائرها وذلك للاستفادة من الالياف الموجودة في الفواكه.

- احرص على تناول من ٢ إلى ٤ حصص من الفواكه في اليوم.
- تناول الألبان ومنتجاتها قليلة الدسم مثل: الحليب، اللبن الزبادي، اللبن الرائب والأجبان من ٢ إلى ٣ مرات في اليوم لأنها مصدر جيد للكالسيوم الضروري لسلامة العظام والأسنان.

- استخدام الدهون الصحية للطبخ لكن بكميات صغيرة مثل: زيت الزيتون، زيت دوار الشمس، زيت السمسم، زيت الكانولا.

- لاستكمال الوجبة الصحية يجب إضافة الماء، حيث يجب استهلاك لترين من الماء على الأقل في اليوم.



# الكربوهيدرات والسكري

يعتبر الغذاء من العوامل التي تؤثر على مستوى السكر في الدم، لذا على الأشخاص المصابين بالسكري مراعاة الحماية ونوعية الأغذية التي يتناولونها، وذلك للمحافظة على مستويات السكر لديهم في المعدلات الطبيعية.

والغذاء يحتوي على ٣ عناصر غذائية رئيسية وهي: الكربوهيدرات، البروتين، الدهون. والجسم يحول بسرعة الكربوهيدرات إلى سكر يسمى بالجلوكوز. والجلوكوز يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم. وتوجد الكربوهيدرات في الفواكه، والخبز والمكرونة، والألبان، والأرز.

## والكربوهيدرات نوعان:

### الكربوهيدرات البسيطة:

تشمل فواكه وبعض الخضروات وكذلك الأطعمة المصنعة والمكررة مثل: (الحلويات، الأرز الأبيض).

### الكربوهيدرات المعقدة:

(تعمل على التقليل من سرعة ارتفاع مستوى السكر في الدم) توجد في الخضروات النشوية، البقول، الحبوب الكاملة، مثل: (الدقيق الأسمر، الأرز الأسمر، الشوفان). والكربوهيدرات المعقدة تأخذ وقت أطول للهضم مما يساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول، ويبطئ من عملية ارتفاع مستوى السكر.

### ملاحظة:

إن السماح للنحمة بمسوى السكر عند تناول الحلويات وأطباق لحلى هو النكد من حساب هذه الأطعمة من ضمن ما تم تحصيله للوحبة العداة (فهي تحتوي على كربوهيدرات وقد تكون كمية الكربوهيدرات مرتفعة)



## بعض المقاييس التي تحتاجها

ملعقة طعام (تزن ١٥ جرام).

=



ملعقة شاي (تزن ٥ جرامات).

=



الملعقة العيارية ومنه عدة مقاييس  
(١ ملعقة طعام، نصف ملعقة طعام، ملعقة شاي،  
نصف ملعقة شاي...).

=



كوب مقياس الجوامد (كالدقيق، السكر...)  
ويسمى بالأكواب العيارية ومنه عدة مقاييس  
(١ كوب، نصف كوب، ربع كوب...).

=



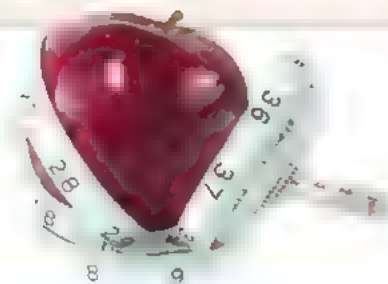
كوب مقياس السوائل (٢٤٠ ملجرام).

=



علبة الكبريت تعادل ٢٠ جرام.

=



## كيف تقيس طعامك

اللحوم أو الدجاج أو السمك.	راحة اليد تساوي تقريباً ٩٠ جرام من	
السلطة أو الخضروات المطبوخة أو الحليب	قبضة اليد تساوي تقريباً ١ كوب (٢٤٠ مل) من	
عصير الفواكه وخضروات نشوية مثل: (البطاطس أو الجزر) أو (البقول أو المكرونة أو أرز أو حبوب)	إصبعان من قبضة اليد تساوي نصف كوب (١٢٠ مل) من	
جبنه كاسات (كريمة) صوص (متبل) السلطة	نصف إصبع الإبهام يساوي تقريباً ١ ملعقة طعام من	
مايونيز أو زيت أو سمن	الطرف العلوي من إصبع السبابة تساوي تقريباً ١ ملعقة شاي من	



نصف كوب	١ ملعقة طعام	١ ملعقة شاي	٩٠ جرام	١ كوب
------------	-----------------	----------------	---------	-------

# البدائل الغذائية

هو نظام يمكن عن طريقه استبدال مادة غذائية بمادة غذائية أخرى لها تقريباً نفس المحتوى من السعرات الحرارية (الطاقة) والعناصر المنتجة للطاقة (الدهون والكربوهيدرات والبروتين).

## مثال (١):

يمكن استبدال ١ بديل محدد من مجموعة معينة ببديل آخر من نفس المجموعة... أي:

١ بديل تفاح (١ حبة تفاح) يمكن استبداله ١ بديل فراولة (كوب وربع فراولة)

أو

$\frac{1}{2}$  بديل برتقال ( $\frac{1}{2}$  حبة برتقال)

+

$\frac{1}{2}$  بديل عصير أناناس طازج  
(ربع كوب عصير أناناس).

١ بديل تفاح (١ حبة تفاح) يمكن استبداله





## مثال (٢):

يمكن استبدال ٢ بديل محدد من مجموعة معينة ببديل آخر من نفس المجموعة... أي:

<p>١ بديل زياي</p> <p>(<math>\frac{3}{4}</math> كوب زياي قليل الدسم)</p> <p>+</p> <p>١ بديل لبن رايب</p> <p>(١ كوب لبن رايب خالي الدسم)</p>	<p>يمكن استبداله</p>	<p>٢ بديل حليب</p> <p>(٢ كوب حليب قليل الدسم)</p>
<p>١ بديل زياي</p> <p>(<math>\frac{3}{4}</math> كوب زياي خالي الدسم)</p> <p>+</p> <p><math>\frac{1}{2}</math> بديل لبن رايب</p> <p>(<math>\frac{1}{2}</math> كوب لبن رايب قليل الدسم)</p> <p>+</p> <p><math>\frac{1}{2}</math> بديل حليب خالي الدسم</p> <p>(<math>\frac{1}{2}</math> كوب حليب خالي الدسم)</p>	<p>أو</p> <p>يمكن استبداله</p>	<p>٢ بديل حليب</p> <p>(٢ كوب حليب قليل الدسم)</p>
<p>٢ بديل لبن رايب</p> <p>(٢ كوب لبن رايب قليل الدسم)</p>	<p>أو</p> <p>يمكن استبداله</p>	<p>٢ بديل حليب</p> <p>(٢ كوب حليب قليل الدسم)</p>



# البدائل الغذائية ومجموعات الغذاء



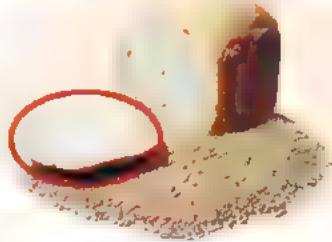
## مجموعة الحبوب (أو النشويات) والخبز:

تشمل كل أنواع الحبوب: قمح، رز، ذرة، شعير، بالإضافة إلى البطاطا، إذا أن هذا النوع يحتوي على نسبة عالية من النشويات. وتحمل هذه المجموعة أعرش الأشرطة في الهرم الغذائي لأن مكوناتها تشكل قوام غذاء الإنسان.

## كمية البدائل الغذائية:

## مجموعة الخبز والنشويات:

البديل الواحد	نوع الطعام
ربع رغيف	الخبز الشامي أو التمرح
نصف الخبز	الخبز الصامولي
شريحة واحدة	خبز البرجر
شريحة واحدة	التوست الأبيض أو الأسمر
٣ ملاعق طعام	بسممات
حبة صغيرة	بانكيك
ثلاث أرباع ككوب	حبوب الإفطار كورن فليكس
ثلث ككوب	ذرة
ثلث ككوب	الأرز
نصف ككوب	المكرونة
ثلاث ملاعق طعام	الحب
نصف ككوب	البرغل
نصف ككوب	لوبيا بيطاء أو ذات عين سوداء
٣ ملاعق طعام	الذيق
نصف ككوب	الشوهدن
حبة صغيرة	البطاطس
٣ ككوب	فشار بدون دهن (بيلايكرويف)
حبة واحدة صغيرة	بطاطس مملوكة
٦ قطع	بمسكوت هش كركرز
نصف ككوب	الفاصولياء البيضاء أو الحمراء أو البازلاء
نصف ككوب	الحمص والفول والعدس



#### البديل الواحد

من مجموعة الخبز والنشويات = ١٥ جرام كربوهيدرات، ٢ جرام بروتين، ١ جرام دهون،  
٨٠ سعر حراري.



#### مجموعة الخضروات:

◀ خضروات يمكن تناولها حسب الرغبة:

كرنب، خيار، خس، فجل، بصل أخضر، جرجير، كرات، كرفس، بقونس.

◀ خضروات تعطي ٥ جرام كربوهيدرات لكل ٢/١ كوب بعد الطبخ، مثل:

بامية، ملوخية، باذنجان، سبانخ، كوسا، قرنبيط، سلق.

◀ خضروات نشوية تعتبر من مجموعة الخبز والحبوب وليس من الخضروات، مثل:

البسلة، القرع، البطاطس، الذرة.



#### البديل الواحد

من مجموعة الخضروات = ٥ جرام كربوهيدرات، ٣ جرام بروتين، ٢٥ سعر حراري،  
صفر جرام دهون.

## مجموعة الفواكه:

يحتوي البديل الواحد من مجموعة الفواكه على ١٥ جرام كربوهيدرات و ٦٠ سعر حراري.

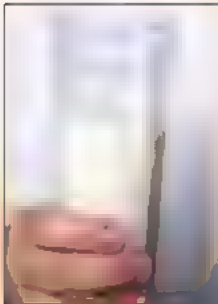
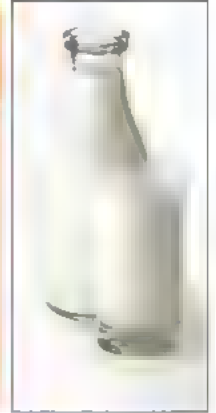
نوع الفاكهة	نوع الفاكهة
تفاح أو برتقال أو كمثرى أو يوسفى	حبة واحدة متوسطة الحجم
الموز	نصف حبة
المانجو	نصف حبة صغيرة الحجم
البطيخ	قطعة ٢ حجم الكوب متوسطة السمك
الشمام	كوب ربع
التمر	٢ حبات
الزبيب	٢ ملعقة طعام
الفراولة	كوب ربع
الأناناس المذاوج	ثلاث أرباع كوب
التين	حبة ونصف
الخوخ	حبة متوسطة الحجم
البرقوق (البخارى)	برقوقتين متوسطتين الحجم
الجوافة	حبة متوسطة الحجم
ككيوي	حبة واحدة
جريب فروت	نصف حبة
برتقال يوسفى	حبتين
مشمش مجفف	حبتين متوسطتين الحجم
عصير برتقال أو تفاح مذاوج	نصف كوب
عصير عنب مذاوج	ثلث كوب
عصير أناناس مذاوج	نصف كوب
عصير توت أو فراولة مذاوج	نصف كوب
مشروب تمر هندي مذاوج	ربع كوب
عصير جوافة مذاوج	ثلث كوب
عصير مانجو مذاوج	ثلث كوب
عصير جريب فروت مذاوج	نصف كوب

## مجموعة الألبان:



البديل الواحد (الحصة الواحدة) من قائمة الحليب محتواه من السعرات الحرارية يختلف حسب تركيز الدهون فيها.

نوع البديل	كربوهيدرات (جرام)	بروتين (جرام)	دهون (جرام)	سعرات حرارية
حليب خالي الدسم	١٢	٨	١	٩٠
حليب قليل الدسم	١٢	٨	٥	١٢٠
حليب كامل الدسم	١٢	٨	٨	١٥٠



كوب واحد	لبن رايب / حليب خالي الدسم
كوب واحد	لبن رايب / حليب قليل الدسم
ثلاث كؤوب	لبن زبادي ١٧٠ جرام / قليل الدسم أو كامل الدسم أو خالي الدسم
ثلاث كؤوب	حليب مجفف حليب الدسم
نصف كوب	حليب مجفف كامل الدسم

وحدة القياس للبديل الواحد من مجموعة البروتينات - ٢٤٠ ملي يعادل كوب واحد.





## مجموعة اللحوم:

نوع البديل	كربوهيدرات (جرام)	بروتين (جرام)	دهون (جرام)	سمرات حرارية
لحوم خالية الدسم	-	٧	٣	٥٥
لحوم قليلة الدسم	-	٧	٥	٦٥
لحوم كاملة الدسم	-	٧	٨	١٠٠

وحدة القياس للبديل الواحد من مجموعة اللحوم = ٢٠ جرام يعادل حجم علبة الكبريت.

نوع الطعام	البديل الواحد
اللحم البقري من غير دهن	٢٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
اللحم الضائي من غير دهن	٢٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
دجاج من غير جلد	٢٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
ديك رومي	٢٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
سمك مشوي أو في الفرن	٢٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
سردين مغلي	حيتان صغيرة
تونة معلبة في الماء	٣٠ جرام (بحجم علبة واحدة صغيرة)
جمبري، سلطعون، استاكوزة	٢٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
بيض مسلوق	حبة واحدة
بياض البيض	حيتين
كبدة	٢٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
الجبنة البيضاء أو الصفراء قليلة الدسم	٢٠ جرام (بحجم علبة الكبريت)
الفول أو الحمص أو العدس	٤ ملاعق طعام
جبنة شرائح قليلة الدسم	شريحتين

## الدهون:

الدهون ضرورية لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة إلا أن الإكثار من تناولها يؤدي إلى الإصابة بمضاعفات السكري من بينها زيادة نسبة الدهون والكوليسترول في الدم، والإصابة بتصلب الشرايين.



البديل الواحد	نوع الطعام
ملعقة صغيرة	زيت أو زبدة
١ ملعقة طعام	المايونيز
٢ ملعقة صغيرة	جوز الهند مبشور
١٠ حبات كبيرة	زيتون أسود
نصف حبة متوسطة	الأفوكادو
١٠ حبات	فول سوداني
٢ ملعقة صغيرة	طحينة
٢ ملعقة صغيرة	زبدة الفول السوداني
١ ملعقة طعام	كريمة أو قشطة
١٠ حبات كبيرة	زيتون أخضر
١ ملعقة طعام	سمسم أو حلاوة طحينية
٦ حبات	لوز حجازي- كاجو

### البديل الواحد

من مجموعة الدهون = ٥ جرام دهون و ٤٥ سعر حراري.  
صفر بروتينات وصفر كربوهيدرات.



## أطعمة أخرى:

نوع الطعام	الحجم أو الكمية	عدد البدائل من مجموعات الأطعمة
كيك، اسفنجي	قطعة صغيرة	٢ بديل نشويات
بسكويت خالي من السكر	٢ قطع صغيرة	١ بديل نشويات + ٢ دهون
بسكويت بالكريمة	٢ قطع صغيرة	١ نشويات + ١ دهون
جلي	نصف كوب	١ بروتين
عسل	١ ملعقة طعام	١ فواكه
آيس كريم	نصف كوب	١ حليب + ١ دهون
مري	١ ملعقة طعام	١ فواكه
حليب بالشوكولاتة	نصف كوب	١ بديل حليب + ١ دهون
قطيرة بالفواكه	سدس قطعة	٢ بديل نشويات + ٢ دهون
بيتزا بقطع اللحم	قطعة واحدة	٢ نشويات + ٢ لحوم + ١ دهون
ناجيت الدجاج	٦ قطع صغيرة	١ نشويات + ٢ لحوم + ١ دهون
ساندويش دجاج مشوي	١ صغير	٢ نشويات + ٢ لحوم
بطاطس مقلية	وسط	٤ نشويات + ٤ دهون
ساندويش برجر	١ صغير	٢ نشويات + ٢ لحوم + ١ دهون



# المبادئ العامة للمعالجة الغذائية لمرضى السكري



الإهتمام بتناول الأغذية الصحية المتوازنة والمتنوعة من كل مجموعات الغذاء والمزج بين الأنواع الغذائية المختلفة بصورة معتدلة وتناولها يومياً بكميات وأوقات محددة.

الابتعاد عن تناول الأغذية المضاف إليها كميات كبيرة من الملح كالمخللات والمكسرات المالحة والأسماك المحفوظة بالملح، وعدم إضافة الملح إلى الطعام. استعمال الزيوت النباتية عوضاً عن الدهون الحيوانية والزبدة والسمن في تحضير الطعام.

تناول الأطعمة النشوية كالأرز والخبز والبطاطس والمعكرونة والفواكه وعصائرها الغير محلاة حسب الكميات المحددة.

يجب الإقلال من كمية الأطعمة الغنية بالدهون والكولسترول عن طريق: نزع الدهون الظاهرة على اللحوم قبل طهيها.

تجنب تناول لحوم الأعضاء الداخلية (الكبد، المخ، الكوارع، اللسان). تناول من ١-٢ بيضة مسلوقة في الأسبوع.

تجنب تحمير أو قلي الطعام واستبداله بالطعام المسلوق أو المشوي بالقرن. تناول الألبان قليلة الدسم بدلاً من الكاملة الدسم.

الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات الورقية (الخس، الجرجير، البقدونس، الكرات، الخيار، الخبز الأسمر، الشوفان الكامل). الأغذية التي يفضل الابتعاد عنها:

السكر، الحلويات، الشيكولاتة، الفواكه المعلبة المحلاة بالسكر، المشروبات الغازية، الفطائر المحلاة بالسكر، عسل النحل، المربي، العسل الأسود.

الأكل خارج المنزل:

كن حذراً.. تعلم كيف تختار طعامك بمعرفة طريقة تحضيره ومكونات الغذاء التي استعملت لتحضيره.

عندما تطلب سلطة خضراء اطلب عدم إضافة زيت أو صوص. انتبه لكل طعام أضيف إليه سكر للتحلية.

لا تأكل شيئاً لا تعرفه وإذا كنت لا تعرف أسأل عنه.





## المؤشر الجلايسيمي

عبارة عن طريقة ابتكرها المتخصصين في التغذية لكي يوضحوا لنا كيف يؤثر الطعام الذي نتناوله كل يوم على مستوى السكر لدينا حيث أن الأطعمة تختلف في تأثيرها على مستوى السكر الدم، فبعد تناولها بساعتين نجد أن بعضها يسبب ارتفاع سريع لمستوى السكر في الدم مثل الخبز الأبيض وبعضها يحتاج إلى وقت لكي تتفكك وتمتص وبالتالي يكون ارتفاع مستوى السكر بطيء مثل البقوليات وهذا ما نقصد به بالمؤشر الجلايسيمي.

ولكي نميز هذه الأطعمة قام المتخصصون في التغذية بتقسيمها إلى ثلاثة مجموعات وإعطاء كل صنف من الأطعمة في كل مجموعة رقم لكي يدل على سرعة تأثيرها على مستوى الدم بعد تناولها :

الأطعمة ذات المؤشر المنخفض (من ٥٥ أو أقل)

تتميز هذه الأطعمة بتأثيرها البطيء على مستوى السكر في الدم، فبعد تناول الطعام بساعتين يحدث تأثير بسيط على مستوى السكر لذا ينصح مرضى السكري بتناول هذه الأطعمة بشكل يومي.

الطعام	المؤشر الجلايسيمي
تفاح الشوفان	٥٥
مكرونة لسانعيني (بالفحم الأبيض مطبوخة)	٤٦
حليب كامل الدسم	٤٠
حمص	١٠
نخالة	٣٨
جزر	٣٥

### تنبيه

- ▶ انخفاض المؤشر الجلايسيمي لهذه الأطعمة لا يعني إمكانية تناولها بكميات كبيرة.
- ▶ زيادة كمية هذه الأطعمة سوف تسبب ارتفاع في مستوى السكر في وقت لاحق.
- ▶ يجب الالتزام بالكمية التي تحدد من قبل اختصاصية التغذية.



الأطعمة ذات مؤشر متوسط من ٥٦ إلى ٦٩

تتميز هذه الأطعمة بتأثيرها المتوسط على مستوى السكر في الدم، فبعد تناول الطعام بساعتين يحدث ارتفاع ملحوظ في مستوى السكر لكن ليس إلى حد الخطر لذا ينصح مرضى السكري عند تناول هذه الأطعمة دمجها مع الأطعمة المنخفضة في المؤشر الجلايسيمي وذلك للتقليل من حدوث ارتفاع في مستوى السكر في الدم.

المؤشر	الطعام
٥١	خبز مصنوع من الحبوب الكاملة
٥٨	مكرونة مجاجيتي (بلفم الأبيض سميكة لمدة ٢٠ دقيقة)
٦١	حليب مكثف محلي
٦٠	مانجو
٦١	بطاطا حلوة

الأطعمة ذات المؤشر المرتفع (من ٧٠ أو أكثر):

تتميز هذه الأطعمة بتأثيرها السريع على مستوى السكر في الدم، فبعد تناول الطعام بساعتين يحدث ارتفاع سريع في مستوى السكر لذا ينصح مرضى السكري التقليل من تناول هذه الأطعمة أو دمجها مع الأطعمة المنخفضة في المؤشر الجلايسيمي وذلك للتقليل من حدوث ارتفاع في مستوى السكر في الدم.

المؤشر الجلايسيمي	المؤشر
٨١	كرن فليكس
٧٢	بطيخ
٧٥	يقطين
٨٠	بييتزا
٦١	عسل

كيف يستفيد مريض السكري من المؤشر الجلايسيمي ؟

إن اتباع نظام غذائي منخفض في المؤشر الجلايسيمي له فوائد عديدة لمرضى السكري:

▶ تنظيم والسيطرة على مستوى سكر بالدم بصورة أفضل.

▶ خفض من السكر التراكمي HBA1C .

▶ تحسين مستويات الدهون بالدم.

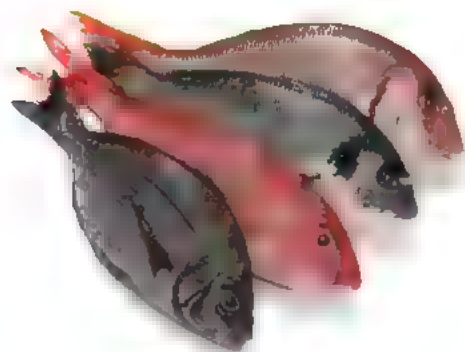
▶ زيادة فعالية هرمون الأنسولين.

▶ إنقاص الوزن.



### نماذج حميات غذائية لمريض السكري

- حمية غذائية ١٢٠٠ سعر حراري لمريض السكري.
- حمية غذائية ١٥٠٠ سعر حراري لمريض السكري.
- حمية غذائية ١٨٠٠ سعر حراري لمريض السكري.
- نموذج مقترح لحمية غذائية ١٥٠٠ سعر حراري لمدة ٥ أيام.
- أهمية الالياف الغذائية لمريض السكري.
- أهمية الوجبات الخفيفة لمريض السكري.
- حجم الحصة الواحدة أو البديل الواحد من المجموعات الغذائية.
- البطاقة الغذائية.



## نموذج حمية غذائية ١٢٠٠ سعر حراري لمريض السكري

### وجبة العشاء

سلطة خضراء.  
ربع رغيف حب أو ٣ قطع شابورة أو ٥ ملاعق  
كورن فليكس.  
٤٥ جرام جبنة قليلة الدسم أو لبنة قليلة الدسم  
أو تونة مصفاة من الزيت أو بيضة مسلوقة مع  
قطعة جبنة صغيرة قليلة الدسم.  
بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة خفيفة قبل النوم

كوب واحد حليب أو لبن أو زبادي قليل الدسم.



إجمالي كمية الكربوهيدرات  
المسموح تناولها في اليوم  
= ١٦٥ جرام كربوهيدرات.

٣٠ جرام تعادل

من الأجبان أو اللحوم حجم علبة الكبريت.

### وجبة الفطور

كوب حليب قليل الدسم.  
ربع رغيف حب أو ٥ ملاعق كورن فليكس  
أو شريحة من التوست.  
بيضه مسلوقة أو ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم  
أو ٣ ملاعق فول أو حمص.  
بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة خفيفة

بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة الغداء

سلطة خضراء  
شورية خضار  
(ثمن رغيف حب + ٥ ملاعق رز) أو ثلث رغيف حب.  
٤٥ جرام لحم أو دجاج منزوع الدهون أو سمك  
مشوي أو مسلوقة.  
خضروات مطهية بدون زيت.  
بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة خفيفة

بديل واحد من الفاكهة.



## نموذج حمية غذائية ١٥٠٠ سعر حراري لمريض السكري

### وجبة العشاء

سلطة خضراء.  
شريحتين من التوست.  
٦٠ جرام جبنة قليلة الدسم أو لبنة قليلة الدسم  
أو تونة مصفاة من الزيت أو بيضة مسلوقة مع  
قطعة جبنة صغيرة قليلة الدسم.  
بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة الفطور



كوب حليب قليل الدسم.  
شريحتين من التوست أو (ربع رغيف حب +  
٥ ملاعق كورن فليكس).  
بيضه مسلوقة أو ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم  
أو ٣ ملاعق فول أو حمص.  
بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة خفيفة قبل النوم



كوب واحد حليب أولين أو زبادي  
قليل الدسم.

### وجبة خفيفة

بديل واحد من الفاكهة.

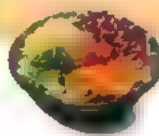


**إجمالي كمية الكربوهيدرات  
المسموح تناولها في اليوم  
= ٢٠٦ جرام كربوهيدرات.**

**٣٠ جرام تعادل**

**من الأجبان أو اللحوم حجم علبة للكبريت.**

### وجبة الغداء



سلطة خضراء.  
شوربة خضار.  
(ربع رغيف حب + ٥ ملاعق رز) أو ثلث رغيف حب.  
٦٠ جرام لحم أو دجاج منزوع الدهون أو سمك  
مشوي أو مسلوقة.  
خضروات مطهية بدون زيت.  
بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة خفيفة



بديل واحد من الفاكهة.



## نموذج حمية غذائية ١٨٠٠ سعر حراري لمريض السكري

### وجبة العشاء

٢٠ جرام جبنة قليلة الدسم + بيضة مسلوقة أو  
٦٠ جرام قليلة الدسم + ٢ ملاعق فول أو حمص.  
سلطة خضراء.  
شريحتين من التوست الأسمر.  
بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة خفيفة قبل النوم

ربع رغيف خبز حب أو شريحة توست.  
كوب واحد حليب أولين قليل الدسم.  
١٥ جرام جبنة قليلة الدسم.



إجمالي كمية الكربوهيدرات  
المسموح تناولها في اليوم  
= ٢٤٦ جرام كربوهيدرات.

٣٠ جرام تعادل

من الأجبان أو اللحوم حجم علبة الكبريت.

### وجبة الفطور

كوب حليب قليل الدسم.  
شريحتين من التوست الأسمر، (أو ربع رغيف  
حب + ٢ قطع شايبورة).  
٢٠ جرام جبنة قليلة الدسم أو ملعقة كبيرة لبننة  
قليلة الدسم أو بيضة مسلوقة.  
بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة خفيفة

بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة الغداء

سلطة خضراء.  
شوربة خضار.  
1/2 كوب خضروات مطهية.  
١٠ ملاعق رز أو مكرونة، (أو ثلث رغيف حب +  
٥ ملاعق رز).  
٩٠ جرام لحم أو دجاج منزوع الدهون أو سمك  
مشوي أو مسلوقة.  
بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة خفيفة

بديل واحد من الفاكهة.

# نموذج مقترح لحمية غذائية ١٥٠٠ سعر حراري لمريض السكري لمدة ٥ أيام



## اليوم الأول



### وجبة خفيفة

بديل واحد من الفاكهة.



### وجبة الفطور

كوب حليب قليل الدسم.

شريحتين توست.

جبة شرائح قليلة الدسم عدد ١.

تفاحة متوسطة الحجم.

### وجبة العشاء

سلطة خضراء.

ثلث رغيف خبز البر الأسمر.

٣٠ جرام جبة قليلة الدسم.

٥ ملاعق فول بزيت الزيتون.

كمثرى متوسطة الحجم.

### وجبة خفيفة

1/2 كوب عصير برتقال طازج بدون

إضافة سكر.



### وجبة خفيفة

كوب لبن قليل الدسم.

### وجبة الغداء

سلطة خضراء.

1/2 كوب خضروات مطهية (بامية، ملوخية....)

٥ ملاعق أرز.

ربع رغيف جب.

٦٠ جرام كرات من اللحم المشوية مع الطماطم.

حبة برتقالة متوسطة الحجم.



## اليوم الثاني

### وجبة خفيفة

بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة الفطور



كوب حليب قليل الدسم.

شريحتين توست.

جبنه شرائح قليلة الدسم عدد ١.

تفاحة متوسطة الحجم.

### وجبة العشاء



شرائح الخيار والطماطم.

شورية خضار.

٦٠ جرام لحم ستيك مشوي.

ثلث رغيف حب.

• حبة تفاحة متوسطة الحجم.

### وجبة خفيفة



1/2 كوب عصير برتقال طازج

بدون إضافة سكر.

### وجبة خفيفة



كوب لبن قليل الدسم.

### وجبة الغداء

سلطة خضراء بقطع من الدجاج المشوي

1/2 كوب خضروات مطهية

١٠ ملاعق مكرونة بصلصة الطماطم.

نصف موزة كبيرة.





## اليوم الثالث

### وجبة الفطور

كوب حليب قليل الدسم.

ربع رغيف حب.

٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم.

٢ ملاعق حمص بزيوت الزيتون.

٥ ملاعق كورن فليكس.

1/2 كوب عصير تقاح طازج بدون إضافة سكر.

### وجبة خفيفة

بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة الغداء

سلطة خضراء.

صدر دجاج مشوي بالخضار مع حبة بطاطس

متوسطة الحجم مشويه بالفرن.

ربع رغيف حب.

بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة خفيفة

بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة العشاء

سلطة خضراء بمكعبات من

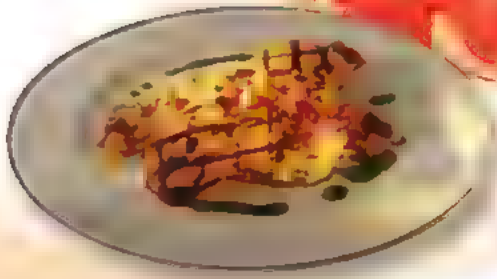
الجبنة القليلة الدسم (٦٠ جرام) مع شريحتين

من التوست المحمص المقطع مكعبات.

حبة برتقالة متوسطة الحجم.

### وجبة خفيفة قبل النوم

كوب زبادي قليل الدسم.



## اليوم الرابع

### وجبة الفطور

كوب حليب قليل الدسم.  
واحد صامولي متوسط الحجم.  
ملعقة طعام لبننة بالزعر قليلة الدسم.  
شرائح من الخيار والطماطم.  
1/2 كوب عصير برتقال طازج.

### وجبة خفيفة

بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة الغداء

سلطة خضراء.  
1/2 كوب خضروات مطهية .  
1/2 كوب شوربة الشوفان.  
٦٠ جرام كباب مشوي بالفرن.  
٥ ملاعق أرز.  
بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة خفيفة

٢ حبات تمر.  
1/2 كوب لبن قليل الدسم.

### وجبة العشاء

سلطة خضراء.  
شوربة خضار.  
ثلث رغيف خبز حب.  
٦٠ جرام شريحة سمك مشويه بالفرن.  
بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة خفيفة قبل النوم

نصف كوب لبن قليل الدسم.



## اليوم الخامس

### وجبة خفيفة

بديل واحد من الفاكهة.



### وجبة العشاء

ساندوتش خبز همبورجر بشريحة  
لحم أو دجاج مشوية بالفرن بشرائح من الخيار  
والخس والطماطم.  
1/2 كوب عصير أناناس ملائج بدون إضافة  
سكر.

### وجبة الفطور

كوب حليب قليل الدسم.  
٢ قطع شاييرة بالنخالة  
ربع رغيف حب  
٦٠ جرام جينة قليلة الدسم.  
بديل واحد من الفاكهة

### وجبة خفيفة

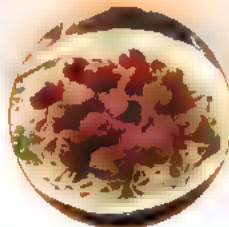
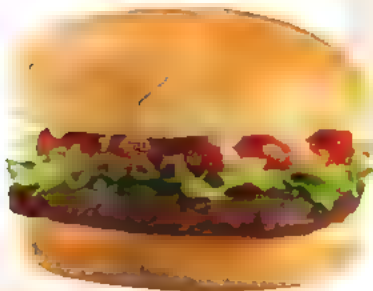
بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة خفيفة قبل النوم

كوب لبن قليل الدسم.

### وجبة الغداء

سلطة خضراء.  
1/2 كوب خضروات مطهية .  
١٠ ملاعق مكرونة بصلصة الطماطم واللحم  
المفروم الخالي من الدهون.  
بديل واحد من الفاكهة.





# أهمية الألياف الغذائية لمريض السكري

تنقسم الألياف الغذائية إلى:  
- ألياف قابلة للذوبان:  
مثل:

البقوليات: الحمص، الفول، العدس، الفاصوليا.  
الفواكه: التفاح، الإجاص، والكرز، البطيخ، الشمام، المشمش، الخوخ.  
الخضار: الملفوف، القرنبيط، السبانخ، اللوباء، الكوسا، الباذنجان.  
الحبوب: الشعير، الشوفان.

- ألياف غير قابلة للذوبان:  
مثل:

الخضار: فاصولياء خضراء، الخضروات الجذرية البازلاء.  
الفواكه: القشرة الخارجية لبعض الفواكه كالتفاح.  
الحبوب: نخالة القمح، البقوليات، منتجات الحبوب الكاملة (كالأرز الكامل، الكورن فلكس بالقمح الكامل).



يمكن تناول الألياف الغذائية  
في طعامك عن طريق:

- ١- استبدال الخبز الأبيض بالخبز الأسمر.
- ٢- تناول الأرز والمكرونة السمراء بدل البيضاء.
- ٣- استهلاك الفاكهة مع قشرتها بدل العصير.
- ٤- إدخال صحن سلطة مع الوجبتين الأساسيتين يوميا، (الفداء والعشاء).

## الألياف الغذائية

تساهم في تخفيض نسب الكوليسترول والسكر في الدم وتحارب الإمساك وتساعد في عملية إنقاص الوزن، وتمتص الماء داخل المعدة فيزيد حجمها وتعطي إحساسا بالشبع. والبعض الآخر يسهل عملية التبرز.

من المهم جدا:

- التدرج في إدخال الأطعمة الغنية بالألياف.
- تناول الكمية من الماء حتى لا يحدث الإمساك ويعبر عن مشكلات.

# أهمية الوجبات الخفيفة لمريض السكري



# أنواع البدائل الغذائية التي يمكن استبدالها في الوجبات الخفيفة

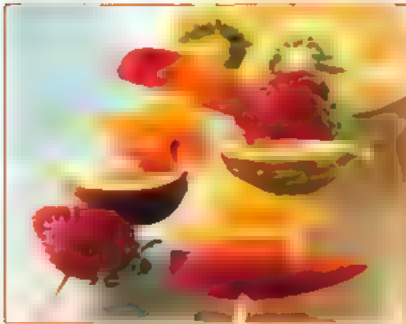


يمكن تناول ما بين بديل أو اثنين من

البدائل الغذائية التالية:

بدائل الخبز والحبوب:

- ✓ ربع رغيف خبز.
- ✓ ٢ حبات بسكويت صغير.
- ✓ ٢ حبات شاييرة.
- ✓ 3/4 كوب كورن فليكس.



بدائل الفواكه:

- ✓ حبة (تفاحة أو برتقالة أو موزة صغيرة)
- ✓ أو نصف موزة كبيرة.
- ✓ نصف كوب عصير فاكهة طازجة بدون سكر.

بدائل الحليب:

- ✓ كوب حليب قليل الدسم.
- ✓ كوب لبن رائب قليل الدسم.
- ✓ 3/4 كوب لبن زبادي قليل الدسم.
- ✓ أو حليب جلوسيرنا إس آر (كوب واحد ٢٤٠ مل)
- ✓ قبل النوم كوجبة خفيفة بحيث يتم حذف بديل
- ✓ الفاكهة في العشاء وكوب الحليب قبل النوم ويتم
- ✓ استبدالهم بحليب جلوسيرنا إس آر.



**ملاحظة:**

يجب التقيد بعدد البدائل الغذائية لكل الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة خلال اليوم والخفيفة المحددة من قبل أخصائية التغذية.

## أمثلة للبدائل الغذائية التي يمكن تناولها في الوجبات الخفيفة

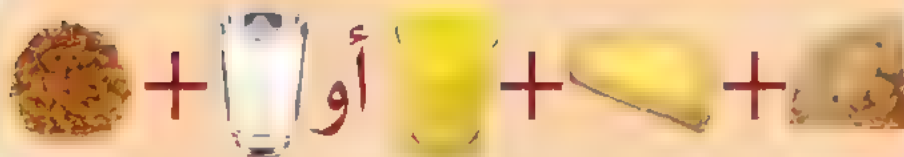
يحتوي على بديل كربوهيدرات:

ربع رغيف حب + ١٥ جرام جبنة قليلة الدسم  
أو  
١ كوب لبن رائب قليل الدسم



يحتوي على بديلين كربوهيدرات:

ربع رغيف حب + ١٥ جرام جبنة قليلة الدسم + نصف كوب عصير فاكهة طازجة بدون سكر  
أو  
١ كوب حليب + ثلاثة أرباع كوب كورن فليكس بالقمح الكامل



## الهرم الغذائي



تحتوي كل من الصور المعروضة  
على ١٥ جرام من النشويات أو الكربوهيدرات  
ممثلة "حصه واحدة" أو "وحدة نشويات أو كربوهيدرات"



## حجم "الحصه الواحدة" أو "البديل الواحد" من مجموعة الفواكه



(سلطة فواكه)



(مشمش)



(كمثرى)



(برقوق)



(كيوي)



(نماح)



## حجم "الحصة الواحدة" أو "البديل الواحد" من مجموعة الفواكة



(عنب)



(مشمش محفف)



(فراولة)



(تمر)



(شمام)



(موز)

تحتوي كل من الصور المعروضة  
على ١٥ جرام من النشويات أو الكربوهيدرات  
ممثلة "حصه واحدة" أو "وحدة نشويات أو كربوهيدرات"



حجم "الحصه الواحدة" أو "البديل الواحد" من مجموعة الفواكه



(أناناس)



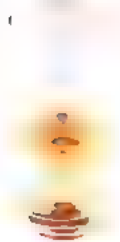
(بطيخ أحمر)



(مانجو)



(برتقال)



٢/١ عصير تفاح



٢/١ عصير برتقال

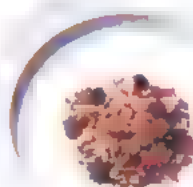
## حجم "الحصة الواحدة" أو "البديل الواحد" من مجموعة النشويات



(خبز قمحة كاملة)



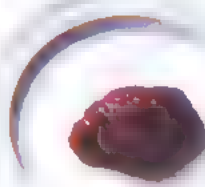
(رقائق القمح)



(شوفان)



(توست طري بر)



(كرواسان)



(خبز إيراني)

تحتوي كل من الصور المعروضة  
على ١٥ جرام من النشويات أو الكربوهيدرات  
ممثلة "حصه واحدة" أو "وحدة نشويات أو كربوهيدرات"



## حجم "الحصه الواحدة" أو "البديل الواحد" من مجموعة النشويات



(خبز الصامولي)



(خبز الهامبرغر)



(بسكوت الحمية دايجست)



(ويتابكس)



(رقاق)



(خبز فرنسي)

## حجم "الحصة الواحدة" أو "البديل الواحد" من مجموعة النشويات



تحتوي كل من الصور المعروضة  
على ١٥ جرام من النشويات أو الكربوهيدرات  
ممثلة "حصه واحدة" أو "وحدة نشويات أو كربوهيدرات"



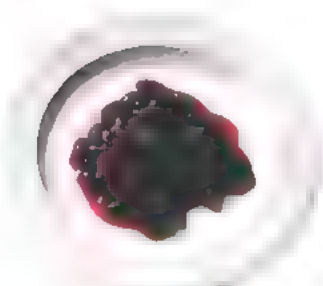
## حجم "الحصه الواحدة" أو "البديل الواحد" من مجموعة النشويات



(أرز)



(قمح)



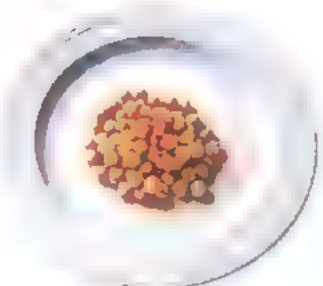
(فاصوليا حمراء)



(أرز بورياني)



(فاصوليا بيضاء)



(حمص)



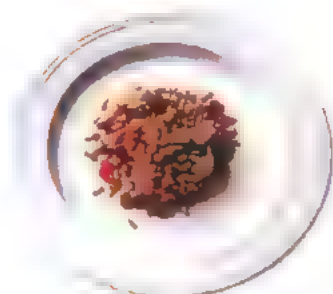
## حجم "الحصة الواحدة" أو "البديل الواحد" من مجموعة النشويات



(قطع الدجاج الصغيرة)



(بيتزا)



(أرز مقلی)



(بروست)



(سبرنغ رول)

تحتوي كل من الصور المعروضة  
على ١٥ جرام من النشويات أو الكربوهيدرات  
ممثلة "حصه واحدة" أو "وحدة نشويات أو كربوهيدرات"



## حجم "الحصه الواحدة" أو "البديل الواحد" من مجموعة النشويات



(عدس وأرز)



مناقيش (زعتري)



(حمص)



(بطاطس)



(كوسى محشي)



(طعمية)

## حجم "الحصة الواحدة" أو "البديل الواحد" من مجموعة النشويات



تحتوي كل من الصور المعروضة  
على ١٥ جرام من النشويات أو الكربوهيدرات  
ممثلة "حصه واحدة" أو "وحدة نشويات أو كربوهيدرات"



## حجم "الحصه الواحدة" أو "البديل الواحد" من مجموعة النشويات



(شيبس التورتيللا)



(بوشار)



(دوبات)



(بطاطس مقلية)



(شوكلاطة)

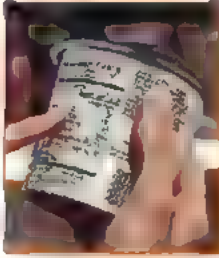


كيك مدور (موفن)

# البطاقة الغذائية

## ماهي البطاقة الغذائية Nutrition Label:

هي مجموعة من المعلومات الموجودة على عبوة المنتج الغذائي. وتساعد البطاقة الغذائية المستهلكين على تخطيط وجباتهم الغذائية. وتساعد مرضى السكري والأشخاص الأصحاء الذين يتبعون حميات غذائية محددة من معرفة كمية العناصر الغذائية في المنتج وخاصة الكربوهيدرات مما يسهل عليهم شراء ما يوافق حالتهم الصحية ونظامهم الغذائي.



## وتتكون من عدة عناصر من أهمها:

### ① حجم الحصة (Serving Size):

حجم الحصة في الغذاء هي كمية الطعام مثل: ٢ حبات بسكويت أو كوب واحد من رقائق الذرة أو... الخ. وتوفر البطاقة الغذائية كمية العناصر الغذائية (من كربوهيدرات، سعرات حرارية، فيتامينات، معادن....) في تلك الكمية من الطعام.

### ② عدد الحصص في المنتج (Serving per Container):

توضح البطاقة الغذائية عدد الحصص في المعبأ الواحد أو المنتج المحدد. وهذا يفيد باستخدام القليل من الحساب. مثال: إذا كانت الحصة الواحدة من منتج البسكويت ٢ حبة بسكويت ونحن نريد ٢ حصة من المنتج (البسكويت) هذا يعني ٤ حبات بسكويت.

### ③ إجمالي (كمية) الكربوهيدرات (Total Carbohydrate):

وهو العدد الموجود بجانب كمية الكربوهيدرات (بالجرام) في الحصة الواحدة من الغذاء. وإجمالي الكربوهيدرات غالبا محسوب من ضمنه جرامات السكر وجرامات الألياف الغذائية.

### ④ غيرها من العناصر الأخرى مثل كمية السعرات الحرارية (الطاقة) البروتين والدهون... الخ.



◀ نبحث عن الحجم أو الكمية في الحصة الواحدة.  
الحصة الواحدة من الملعب السابق ١ كوب (٢٢٨ جرام).

البطاقة الفنية

[illegible]

**حجم الحصة**  
(Serving Size)  
أو الكمية في الحصة  
الواحدة هي ١ كوب

◀ نبحث عن اجمالي كمية الكربوهيدرات في الحصة الواحدة

## البطاقة الغذائية

١٩٦٤ (٢٠٢٤) م

١١

١٢

١٣

١٤

١٥

١٦

١٧

١٨

١٩

٢٠

٢١

٢٢

٢٣

٢٤

٢٥

٢٦

٢٧

٢٨

٢٩

٣٠

٣١

٣٢

٣٣

٣٤

٣٥

٣٦

٣٧

٣٨

٣٩

٤٠

٤١

٤٢

٤٣

٤٤

٤٥

٤٦

٤٧

٤٨

٤٩

٥٠

٥١

٥٢

٥٣

٥٤

٥٥

٥٦

٥٧

٥٨

٥٩

٦٠

٦١

٦٢

٦٣

٦٤

٦٥

٦٦

٦٧

٦٨

٦٩

٧٠

٧١

٧٢

٧٣

٧٤

٧٥

٧٦

٧٧

٧٨

٧٩

٨٠

٨١

٨٢

٨٣

٨٤

٨٥

٨٦

٨٧

٨٨

٨٩

٩٠

٩١

٩٢

٩٣

٩٤

٩٥

٩٦

٩٧

٩٨

٩٩

١٠٠

١٠٠

٩٩

٩٨

٩٧

٩٦

٩٥

٩٤

٩٣

٩٢

٩١

٩٠

٨٩

٨٨

٨٧

٨٦

٨٥

٨٤

٨٣

٨٢

٨١

٨٠

٧٩

٧٨

٧٧

٧٦

٧٥

٧٤

٧٣

٧٢

٧١

٧٠

٦٩

٦٨

٦٧

٦٦

٦٥

٦٤

٦٣

٦٢

٦١

٦٠

٥٩

٥٨

٥٧

٥٦

٥٥

٥٤

٥٣

٥٢

٥١

٥٠

٤٩

٤٨

٤٧

٤٦

٤٥

٤٤

٤٣

٤٢

٤١

٤٠

٣٩

٣٨

٣٧

٣٦

٣٥

٣٤

٣٣

٣٢

٣١

٣٠

٢٩

٢٨

٢٧

٢٦

٢٥

٢٤

٢٣

٢٢

٢١

٢٠

١٩

١٨

١٧

١٦

١٥

١٤

١٣

١٢

١١

١٠

٩

٨

٧

٦

٥

٤

٣

٢

١

٠

١٠٠

٩٩

٩٨

٩٧

٩٦

٩٥

٩٤

٩٣

٩٢

٩١

٩٠

٨٩

٨٨

٨٧

٨٦

٨٥

٨٤

٨٣

٨٢

٨١

٨٠

٧٩

٧٨

٧٧

٧٦

٧٥

٧٤

٧٣

٧٢

٧١

٧٠

٦٩

٦٨

٦٧

٦٦

٦٥

٦٤

٦٣

٦٢

٦١

٦٠

٥٩

٥٨

٥٧

٥٦

٥٥

٥٤

٥٣

٥٢

٥١

٥٠

٤٩

٤٨

٤٧

٤٦

٤٥

٤٤

٤٣

٤٢

٤١

٤٠

٣٩

٣٨

٣٧

٣٦

٣٥

٣٤

٣٣

٣٢

٣١

٣٠

٢٩

٢٨

٢٧

٢٦

٢٥

٢٤

٢٣

٢٢

٢١

٢٠

١٩

١٨

١٧

١٦

١٥

١٤

١٣

١٢

١١

١٠

٩

٨

٧

٦

٥

٤

٣

٢

١

٠

١٠٠

٩٩

٩٨

٩٧

٩٦

٩٥

٩٤

٩٣

٩٢

٩١

٩٠

٨٩

٨٨

٨٧

٨٦

٨٥

٨٤

٨٣

٨٢

٨١

٨٠

٧٩

٧٨

٧٧

٧٦

٧٥

٧٤

٧٣

٧٢

٧١

٧٠

٦٩

٦٨

٦٧

٦٦

٦٥

٦٤

٦٣

٦٢

٦١

٦٠

٥٩

٥٨

٥٧

٥٦

٥٥

٥٤

٥٣

٥٢

٥١

٥٠

٤٩

٤٨

٤٧

٤٦

٤٥

٤٤

٤٣

٤٢

٤١

٤٠

٣٩

٣٨

٣٧

٣٦

٣٥

٣٤

٣٣

٣٢

٣١

٣٠

٢٩

٢٨

٢٧

٢٦

٢٥

٢٤

٢٣

٢٢

٢١

٢٠

١٩

١٨

١٧

١٦

١٥

١٤

١٣

١٢

١١

١٠

٩

٨

٧

٦

٥

٤

٣

٢

١

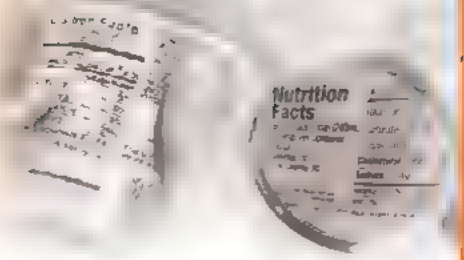
٠

إجمالي كمية الكربوهيدرات ٣٠ جرام  
في الحصة الواحدة (١ كوب ٢٢٨ جرام)

حجم الحصة  
(Serving Size)  
أو الكمية في الحصة  
الواحدة هي ١ كوب

كمية الكربوهيدرات  
(Carbohydrate)  
في الحصة الواحدة.  
ملاحظة: الألياف والسكر  
تم حسابها وقد تبين ذلك  
من خلال كلمة  
(الكربوهيدرات الكلية).





◀ نحدد الكمية التي ستتناولها من الكربوهيدرات حسب نظامك الغذائي:  
الكمية الموصى بتناولها من الكربوهيدرات حسب نظامي الغذائي هو واحد بديل  
أي (١٥ جرام).

◀ اضرب كمية الكربوهيدرات التي ستتناولها من الكربوهيدرات في حجم الحصة  
الواحدة وأوجد الناتج ثم اقسّم الناتج على جمالي كمية الكربوهيدرات لتوجد  
كمية الطعام التي ستتناولها من المنتج.

**مثال:** ١٥ جرام من الكربوهيدرات الموصى بتناوله  $1 \times$  كوب = ١٥ جرام/كوب.  
١٥ جرام/كوب  $\div$  ٣٠ جرام كربوهيدرات في الحصة الواحدة = ٠,٥ كوب (نصف  
كوب) يتناول من المعب.

**أوطريقة أخرى للحساب:**

(١٥ جرام من الكربوهيدرات الموصى بتناوله  $1 \times$  ٢٢٨ جرام) = ٢٤٢٠ جرام  
٢٤٢٠ جرام  $\div$  ٣٠ = ١١٤ جرام يتناول من المعب.

ملاحظة: إذا كانت كمية الألياف في الحصة الواحدة = ٥ جرام أو أكثر،  
فلا بد من طرح كمية الألياف من إجمالي الكربوهيدرات.



## معلومات أخرى في البطاقة تهم صحتك

**١** ابدأ هنا

**٢** احسب السعرات

**٣** اختار عبوات غذائية قليلة من هذه المكونات قليل الدهون:

- نسبة الدهون الكلية لا تتعدى ٣ جرام في المقدار.
- نسبة الدهون المشبعة لا تتعدى ١ جرام في المقدار.

**٤** هناك مصادر متعددة للسكريات مثل عصائر الماكهة، عصير القصب والعسل الأبيض والأسود وهي تعتبر سكريات بسيطة ويجب تناولها بحذر.

**٥** اختار عبوات غذائية غنية بهذه المكونات.

**الحقائق التغذوية**

حجم الحصة ١٠٠ جرام  
عدد الحصص: ٢ حصة

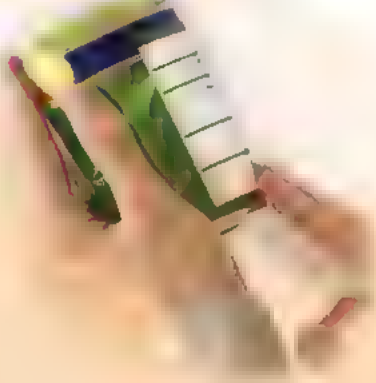
السعرات	السعرات الموجودة في الدهون	القيمة اليومية %
دهون كلية	جرام	١٠٠
دهون مشبعة	جرام	٥٠
كوليسترول	جرام	٥٠
صوديوم	جرام	٥٠
سكروز	جرام	٥٠
سكر	جرام	٥٠
فيتامين ج	%	٥٠
فيتامين ا	%	٥٠
كالسيوم	%	٥٠
حديد	%	٥٠

معظم العبوات الغذائية تحتوي على أكثر من حصة

٥% أو أقل تعني أن هذا المنتج يحتوي على كمية قليلة من هذا المكون الغذائي.

٢٠% أو أكثر تعني أن هذا المنتج يحتوي على كمية عالية من هذا المكون الغذائي.

تعتبر الألياف جزء هام من مكونات الوجبة الصحية ويجب ألا تقل نسبة الألياف في الوجبات الحميصة عن ٢ جرام في المقدار





## الفصل الثالث

### إرشادات غذائية لمريض السكري في الحالات الخاصة:

- ارتفاع ضغط الدم.
- حمية غذائية قليلة الملح (١٥٠٠ سعر حراري).
- ارتفاع الكوليسترول في الدم.
- حمية غذائية خالية من الدهون (١٥٠٠ سعر حراري).
- السكري وقرحة المعدة.
- السكري والتحفيف من حدة عسر الهضم.
- السكري وارتداد العصارة المعدية والتهاب المريء.
- السكري وتليف الكبد.
- السكري والكبد الدهني.
- السكري والإمساك.
- السكري والتهاب المرارة الحاد.
- مريض السكري أثناء المرض.
- السكري وصعوبة المضغ والبلع.
- وجبة طرية ولينة (١٢٠٠ سعر حراري).
- الاطعمة الغنية بمصادر الكالسيوم.
- الاطعمة الغنية بمصادر الحديد.
- النظام الغذائي في رمضان.
- نماذج مقترحة لمريض السكري الصائم شهر رمضان
- نموذج غذائي مقترح ١٥٠٠ سعر حراري
- نموذج غذائي مقترح ١٨٠٠ سعر حراري
- نموذج غذائي مقترح ٢٠٠٠ سعر حراري

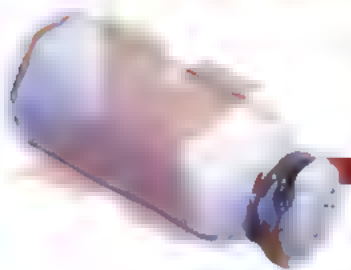


## ارتفاع ضغط الدم



- ١ - تناول الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب بانتظام.
- ٢ - المحافظة على ضغط الدم في حدود ١٢٠ / ٨٠.
- ٣ - قياس ضغط الدم بانتظام.
- ٤ - تحليل نسبة السكر في الدم.
- ٥ - تجنب التوتر - القلق - التدخين.
- ٦ - الإكثار من شرب الماء وتجنب المشروبات الغازية.
- ٧ - تجنب الأطعمة التي تزيد من ضغط الدم مثل:  
■ اللحوم المحفوظة - المملحة - المدخنة - المعلبة.  
■ اللحوم الجاهزة مثل: السجق - الهامبورجر - شوربة اللحوم.
- ٨ - تجنب المخبوزات المحتوية على الملح.
- ٩ - تجنب الأجبان المطبوخة - أو المملحة مثل: الجبن الرومي - الزبدة المملحة.
- ١٠ - تجنب الخضروات والفواكه المحفوظة والمعلبة.
- ١١ - تجنب المخللات - التوابل - المستردة - الكاشب - الزيتون - المكسرات المملحة.
- ١٢ - تناول بعض الأعشاب التي تخفض من ضغط الدم المرتفع مثل:  
■ الثوم - الكركديه البارد - الشاي الأخضر.
- ١٣ - تجنب تناول العرقسوس الذي يسبب ارتفاع ضغط الدم.
- ١٤ - تجنب تناول مكعبات مرق اللحم أو الدجاج ومكعبات البهارات.
- ١٥ - تجنب تناول المشروبات المحتوية على الكافيين مثل القهوة والمشروبات الغازية.
- ١٦ - تناول الفواكه والخضروات مثل:  
■ الكمثرى - التفاح - الموز - الكرنب - الخضروات الورقية - البازلاء - الكوسة.
- ١٧ - عند تناول الجبن الأبيض يجب وضعه في ماء دافئ لمدة نصف ساعة للتخلص من الملح الموجود في الجبنة ثم يصفى من الماء أو تناول الأجبان منخفضة الملح.
- ١٨ - إستبدال تناول الحليب كامل الدسم ومنتجاته بقليل الدسم وتقليل المتناول من الدهون.
- ١٩ - تجنب شرب عصير الجريب فروت مع بعض أدوية إرتفاع ضغط الدم.

## حمية غذائية قليلة الملح (Low Sodium) لمريض السكري (١٥٠٠ سعر حراري)



### وجبة الفطور



#### وجبة خفيفة

● بديل واحد من الفاكهة.

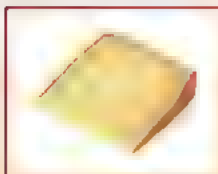
- كوب حليب خالي الدسم.
- شريحتين من التوست أو نصف رغيف حب.
- ٢٠ جرام جبنة خالية من الدسم والملح.
- بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة الغداء



- سلطة خضراء بدون إضافة ملح.
- شوربة خضار بدون إضافة مكعبات ماجي أو استخدام الشوربات الجاهزة.
- ربع رغيف حب + ٥ ملاعق رز.
- ٦٠ جرام صدر دجاج منزوع الجلد مشوي أو مسلوق.
- خضروات مطهية بدون إضافة زيت أو ملح.
- بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة العشاء



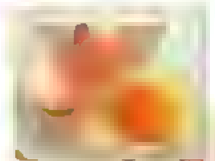
- سلطة خضراء.
- شريحة من التوست.
- ٦٠ جرام جبنة خالية من الدسم أو بيضة مسلوقة.
- بديل واحد من الفاكهة.

#### وجبة خفيفة

● كوب واحد حليب أو لبن خال الدسم.

## ارتفاع الكوليسترول في الدم

- ١ - يسمح بتناول اللحوم مشوية أو مسلوقة ومنزوعة الدهون.
- ٢ - تجنب اللحوم المقلية - الأحشاء الداخلية للحيوانات كالكبد والكلاوي.
- ٣ - تجنب تناول المحار - الاستاكوزا - الجمبري - صفار البيض - الكفير - السجق.
- ٤ - تجنب تناول الحليب والألبان والأجبان كاملة الدسم مثل جبنة كوتاج الكريمة الدسمة - الحليب بالشوكولاته - الجبنة المطبوخة الصفراء مثل جبنة كرفت - جبنة الكاسات - الجبنة المثلثة.
- ٥ - تناول الخضروات الطازجة المطهية بدون زبدة أو زيوت والغير معلبة - وتجنب الخضروات المطهية بالزبدة أو الكريمة مع تناول الأطعمة الغنية بالألياف.
- ٦ - تجنب تناول الدهون الحيوانية كالزبدة - السمن - زبدة الفول السوداني - زيت النخيل - المكسرات.
- ٧ - تناول الفواكه المجففة والطازجة بدون كريمة وصلصة والفواكه المعلبة غير المحلاة بالسكر.
- ٨ - تجنب المشروبات والحلويات العربية المحضرة بالزبدة - (الكريمة).
- ٩ - تجنب الشوربات المحضرة بالكريمة أو الزبدة أو مكعبات ماجي.
- ١٠ - يمكن استخدام الزيوت النباتية في الطعام مثل: (زيت دوار الشمس، زيت الزيتون، زيت السمسم...) ولكن بدون الإكثار منها.
- ١١ - يمكن تناول الأسماك الطازجة والمعلبة بعد التخلص من الزيت في العلبة.
- ١٢ - تجنب جميع أنواع الأطعمة المحضرة بصفار البيض.
- ١٣ - تناول المكسرات غير المملحة أو المقلية كالفول السوداني، اللوز، الجوز مع عدم الإكثار منهم.





# حمية غذائية خالية من الدهون والكوليسترول لمريض السكري (١٥٠٠ سعر حراري)

## وجبة الفطور

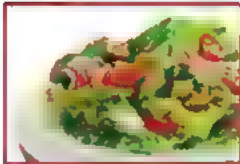


- كوب حليب خالي الدسم.
- شريحتين من التوست أو (ربع رغيف حب + ٥ ملاعق كورن فليكس).
- ٢ بياض بيضة مسلوقة + ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم أو ٢ ملاعق فول أو حمص.
- بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.

## وجبة الغداء



- سلطة خضراء.
- شوربة خضار.
- ربع رغيف حب + ٥ ملاعق رز أو (ثلث رغيف حب).
- ٦٠ جرام لحم منزوع الدهون أو صدر دجاج منزوع الدهون أو سمك مشوي أو مسلوق.

### وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.

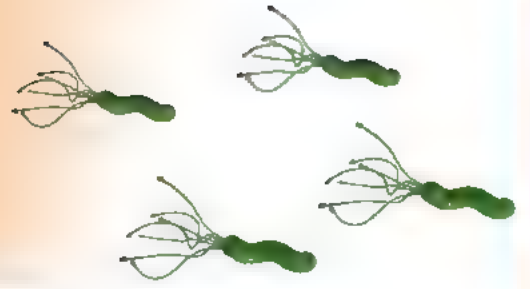
## وجبة العشاء



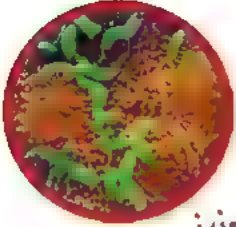
- سلطة خضراء.
- شريحتين من التوست.
- ٦٠ جرام جبنة خالية الدسم أو لبنه خالية الدسم أو بياض بيضتين مسلوقة.
- بديل واحد من الفاكهة.

### وجبة خفيفة

- كوب واحد حليب أو لبن خال الدسم.



## قرحة المعدة



### العلاج الغذائي لمريض قرحة المعدة

- ▶ تجنب الأطعمة التي تثير إفراز العصارة المعدية: كالمخللات والمايونيز ومرق الدجاج واللحم والخل والشطة الحارة والبهارات وغيرها من الأطعمة.
- ▶ تقسيم وجبات الطعام إلى ستة وجبات صغيرة ومتكررة.
- ▶ تجنب الأطعمة المنتجة للغازات مثل: البصل - الكرنب - البقول.
- ▶ استبدال الزبدة والسمنة بزيت الزيتون أو زيت دوار الشمس.

### الأطعمة المسموحة

- اللبن القليل الدسم.
- الخبز أو التوست الطري.
- الحبوب المطهية مثل الأرز.
- اللحوم الطازجة منزوعة الدسم.
- الخضروات المسلوقة - المهروسة.
- الفواكه بدون بذور.
- البودنج - المهلبية.



## ١٢ نصيحة للتخفيف من حدة عسر الهضم

يشعر المريض المعرض لحالات سوء الهضم أو تكرار حدوثها بحرقان أعلى المعدة بعدد إلى الحلق Heart burn ويصاحبه أحياناً تجشؤ وخروج عصارة معدية أو الشعور بالام في البطن أو العثيان أو تجمع الغازات في الأمعاء FLATULENCE أو غير ذلك.. ويفيد فيه إتباع النصائح التالية،

الابتعاد عن تناول المخللات ومرق اللحم والدجاج والأغذية المحمرة بالزيت والسمن.



استبعاد المريض الأغذية التي تسبب له الإحساس بالإنزعاج وظهور أعراض سوء الهضم وهي تختلف من شخص إلى آخر.



تجنب تناول كميات كبيرة من السكر والحلويات في الطعام.



الحصول على وجبات الطعام صغيرة الحجم سهلة الهضم.



تجنب تناول الفواكه الغير ناضجة والمكسرات والأطعمة غير الناضجة.



تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً داخل الفم.



التوقف عن التدخين.



عند حدوث حالة عسر الهضم نتيجة مرض في الجهاز الصفراوي يفيد فيها استعمال حمية غذائية ذات محتوى أقل من الدهون.



تجنب الأغذية المسببة لإنتاج الغازات داخل الأمعاء وانتفاخ البطن كبذور البقول والخضروات القنية بالألياف الخشنة كالفجل والقرنبيط والكرنب والكرات والجرجير.



الابتعاد عن شرب الشاي ثقيلًا.



تجنب التعرض إلى مصادر الضغوط النفسية والعصبية.



تجنب إضافة كميات كبيرة من التوابل إلى أطباق الطعام.



هذه الأطعمة تسبب لك صعوبة في الهضم مثل:

- ♦ القهوة- الشاي الثقيل. ♦ المشروبات الغازية. ♦ أنواع الصلصات المحضرة من خلاصة اللحم.
- ♦ المخللات - التوابل- البهارات. ♦ الأطعمة المقلية- السجق المتبل بالبهارات.
- ♦ الأسماك المملحة- والدسمه كالسردين. ♦ المعجنات- الفطائر المحشوة بالفواكه المجففة.
- ♦ الإفراط في تناول السكر والحلويات. ♦ الفواكه المجففة- المكسرات- قشور الفواكه.
- ♦ الخضروات المنتجة للغازات مثل: الكرفس- الخيار- البصل- الفجل- الملفوف- البقول - البازلاء.



يمكن تناول هذه الأصناف من الأطعمة التي لا تتسبب في إرباكات هضمية مثل:

♦ الحليب ومنتجاته. ♦ البيض المسلوق. ♦ السمك المطهي بالبخار والقرن أو المشوي.

♦ اللحم الطري الأنسجة خاصة لحم الضأن- الدجاج.

♦ الكريم كراميل الأرز المطحون بالحليب الآيس كريم السادة.

♦ الكيك السادة- العسل- المربى الجيلي. ♦ البطاطس المهروسة



♦ عصائر الفواكه الطازجة. ♦ الموز الناعم النضج. ♦ الشاي الخفيف- القهوة المنزوعة الكافين.



## ارتداد العصارة المعدية والتهاب المريء

قد يشتكي المريض عند دخول العصارة المعدية إلى المريء من حرقان Heart Burn في منطقة فم معدته أسفل عظم القص في صورة قد تمتد إلى رقبته وتزداد فرص حدوثه أثناء الليل عند استلقاء المريض على السرير أو انحناء جسمه أو بعد تناوله الطعام. لذلك على المريض إتباع علاج غذائي وذلك للتخفيف من ارتداد العصارة المعدية وللتخفيف من حدة التهاب المريء....

### إتباع النصائح الآتية



- ١ يستطيع المريض تناول سوائل غذائية ليس لها تأثيرات مهيجة للمريء.
- ٢ الابتعاد عن شرب عصائر الحمضيات كالبرتقال والليمون والجريب فروت والطماطم لأنها قد تسبب تهيجاً في جدران المريء نتيجة لارتفاع نسبة الأحماض العضوية فيها.

٣ استبعاد المريض الأغذية التي تقلل مستوى الضغط على العضلة العاصرة الموجودة أسفل المريء أو الحصول على القليل منها في طعامه. وهي تشمل الآتي:



- وجبات الطعام الدسمة والأغذية المحمرة بالزيت والدهون.
- عدم التدخين نتيجة احتوائه على مركب النيكوتين.
- المشروبات المحتوية على مركب الكافين كالشاي الأسود والقهوة والشوكولاته والكاكاو والبيبسي كولا وأرسي كولا.
- زيوت النعناع بنوعيه الرئيسين الفلفلي والقرنفل.



٤ تناول المريض وجبات طعام صغيرة الحجم وكثيرة العدد تفادياً لتوسع معدته وبالتالي زيادة إفراز عصارتها.

٥ الامتناع عن شرب السوائل الساخنة.

٦ عدم تناول المريض الأغذية التي تسبب له الانزعاج وهو يختلف من شخص لآخر.

٧ عدم ارتداء المريض الملابس الضيقة قبل ثلاث ساعات من تناول طعامه.

٨ عدم ذهاب المريض إلى النوم فور تناوله الطعام وإنما بعد مرور ما لا يقل عن ساعتين منه.

٩ تجنب ممارسة أنشطته رياضية عضلية عنيفة مباشرة بعد وجبات الطعام.

١٠ نوم المريض على السرير رافعاً رأسه وصدره لعلو يتراوح من ١٠-٥١ سم عن باقي جسمه.

١١ إذا كان المريض بديناً يفيد إنقاص وزنه تدريجياً في تخفيف حدة هذه الحالة المرضية بإتباعه حمية قليلة السعرات الحرارية وممارسة أنشطة رياضية بصورة منتظمة.

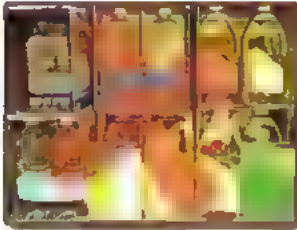
## العلاج الغذائي لمريض تليف الكبد

- الحصول على البروتينات من اللحوم - البيض - السمك - البقوليات - الفول - العدس - القمح - الأرز.
- ينصح المريض بتناول الدهون سهلة الهضم مثل الدهون النباتية مع الإقلال من الأطعمة المقلية.
- الإقلال من تناول الملح في الطعام.
- تناول الخضروات والفواكه وخاصة التي تحتوي على:
  - فيتامين (أ - A) في الجزر - البطاطا - السبانخ - البروكلي.
  - فيتامين (ج - C) في الليمون - البرتقال - الجوافة - السبانخ - الفلفل الأخضر.
  - فيتامين (هـ - E) في طحين القمح، الخضروات ذات اللون الأخضر، البطاطا - الزيتون.
- تناول الخضروات التي تحتوي على عنصر الكبريت مثل: الكرنب - الثوم - البصل ولكن الإقلال منها عند المرضى المصابين بارتفاع القولون.
- تناول الخرشوف لأنه يحتوي على مادة السينارين المنشطة للكبد.
- تناول عصير الفواكه الطازجة مثل: الجزر - العنب تساعد على تنقية الكبد وتنشيطه.
- تقسيم وجبات الطعام إلى ٤ - ٦ وجبات في اليوم.
- الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين (ك - K) - الخس - السبانخ - البروكلي - الخضروات ذات الأوراق الخضراء.
- الإكثار من تناول السوائل.
- قد يتعرضوا مرضى التليف الكبدي إلى تقلص العضلات نتيجة لنقص بعض الأملاح المعدنية مثل: الكالسيوم - الزنك - الماغنسيوم - فيجب عليهم تناول الأطعمة الغنية بها مثل:
  - (الكالسيوم) زبادي - جبن قريش - السمك - الخضروات الورقية.
  - (الزنك) بسله - عدس - الفول - اللحوم - الخس.
  - (الماغنسيوم) الحبوب الكاملة القشرة - الليمون - الخضروات ذات اللون الأخضر.

# الكبد الدهني

ناتج عن زيادة الدهون المترسبة في خلايا الكبد نتيجة خلل في عملية التمثيل الغذائي للدهون.

## ارشادات غذائية لمرضى الكبد الدهني



تناول غذاء متوازن يحتوي على الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات.



تناول الخضروات والفواكه التي تحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد على حماية خلايا الكبد مثل:



فيتامين A في الجزر- المانجو.

فيتامين (ج) البامية- الجوافة- الموالح.



فيتامين (هـ) E في الخس.

تجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون - الكوليسترول مثل:

صفار البيض- المخ الكبدية- الكلاوي- الدهون الحيوانية.



شرب الشاي الأخضر لا يتجاوز ٢ كوب في اليوم.





## الإمساك

### يفيد العلاج الغذائي في تخفيف حدة حدوث الإمساك اتبع النصائح الآتية:

تناول الأغذية الغنية بالألياف مثل الفواكه الجافة والمشمش والزبيب والبرقوق والحبوب والخبز الأسمر والخضروات كالخس- الخيار- الجرجير- البقدونس- الطماطم- السبانخ. تناول الخبز الأسمر المحضر من حبوب القمح الكاملة بدلاً من الخبز الأبيض لإرتفاع محتواه من الألياف الغذائية.

الإقلال من شرب الشاي خاصة الثقيل لتفادي تأثير مركب التانين القابض للأنسجة فيه.

تناول الفواكه ذات التأثير الملين للأمعاء والغنية بالألياف مثل:  
التين- المشمش- البرتقال- البرقوق- القمردين- التمر الهندي.

الإقلال من تناول الأغذية النشوية كالأرز والبطاطس.

الحصول على كميات كافية من السوائل.

التعود على شرب كأس من الماء بعد الاستيقاظ من النوم صباحاً مروراً دون تأخير عبر المعدة إلى الأمعاء ينبهها على الحركة لدفع فضلات الطعام بدخلها إلى المستقيم.

الانتظام في مواعيد الاستيقاظ في الصباح ووقت الذهاب إلى بيت الخلاء لاكتساب عادة التخلص من فضلات الطعام في وقت محدد كل يوم.

ممارسة الرياضة البدنية كالمشي على الأقل مسافة لا تقل عن كيلومتر واحد كل يوم لفائدتها في تنشيط الحركة الطبيعية للأمعاء في دفع فضلات الطعام إلى المستقيم.

تجنب استعمال المليينات والمسهلات دون استشارة الطبيب لأن استعمالها الطويل يسبب التعود عليها وحدوث كسل معوي.

تفادي التعرض للضغوط النفسية والعصبية لأنها قد يزيد من فرص حدوث الإمساك.

المحافظة على الوزن إلى المعدل الطبيعي.

عدم تجاهل الرغبة في الذهاب إلى الخلاء لأن تكرار ذلك قد يكون سبباً لحدوث الإمساك.

يمكن تخفيف حدة الإمساك الشديد باستخدام الحقنة الشرجية وذلك باستشارة الطبيب.





# التهاب المرارة

## العلاج الغذائي لمريض الإلتهاب

تناول الأطعمة القليلة في محتواها من الدهون.

تناول الأطعمة العالية المحتوى من الألياف الغذائية مثل: الخضروات المطهية بالبخر.

الابتعاد عن الأطعمة عسرة الهضم مثل: المقلبات-اللحوم الدسمة.

الإقلال من الأطعمة المنتجة للغازات مثل: البصل-الثوم-الكرنب.

تناول الفواكه التامة النضج مثل العنب والتفاح باعتدال.

الإكثار من شرب الماء .

تجنب الأطعمة العالية المحتوى من الدهون مثل: الألبان الكاملة الدسم الزبدة-البيض-السمن البلدي.

تجنب الأطعمة المحفوظة والمصنعة مثل: اللانشون-الشوكولاته-المكسرات.

تناول الطعام في وجبات صغيرة متكررة لفترة زمنية قصيرة.



# مريض السكري أثناء المرض

قد يكون مريض السكري معرض للإصابة بمرض عرضي مثل:

القيء

الاسهال

الانفلونزا

الزكام

ارتفاع  
درجة الحرارة

## التعليمات الواجب اتباعها أثناء المرض...

اختيار أنواع الأطعمة المناسبة في مثل هذه الظروف وتناول كمية كافية من السوائل كل ساعة لتجنب حدوث جفاف مثل:



شوربة كويكر



شوربة عدس



شوربة خضار



شوربة اللحم  
قليلة الدسم



شاي



عصير  
البرتقال



عصير الفاكهة  
الطازج



الماء

ولا بأس من تناول سوائل تحتوي على سكريات لأن ذلك سيساعد في تجنب انخفاض السكر مع استبدال بعض أنواع الطعام التي لا يمكن تناولها نتيجة للمرض أو لعدم الرغبة في الطعام بأخرى سهلة الهضم. مثل الأغذية النصف سائلة، مثل:



كوب لبن زبادي



الكسترد



الكريم كارميل



المهلبية



الجيلي

فحص مستوى السكر في الدم بصورة متكررة بمعدل أربع مرات يومياً على الأقل قبل وبعد الوجبة الغذائية مع الكشف عن الكيتون في البول إذا كانت نسبة السكر مرتفعة وفي حالة وجودها في البول لا بد من إستشارة الطبيب فوراً.

لا بد من الاستمرار في تناول علاج السكري سواء كان حبوب أو أنسولين.

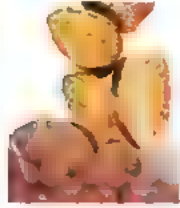
عند الشعور بالقيء يمكن تناول... شوربة كويكر : نصف كوب عصير تفاح، ٣ قطع شايبورة.

### يجب مراجعة الطبيب فوراً في الحالات الآتية:

- إذا كانت هناك أعراض إسهال أو قيء (الترجيع) عدة مرات من ٦ هـ ساعات.
- استمرار المرض لفترة أكثر من ٢٤ ساعة بدون تحسن.
- حدوث إنخفاض في نسبة السكر بمعدل أقل من ٦٠ ملجم/دسل.
- عدم المقدرة على تناول الطعام أو الشراب.
- يجب أن تلتزم الراحة هائثوم له تأثير جيد.

## التغذية العلاجية لصعوبة المضغ والبلع

قد يعاني بعض الأشخاص من صعوبة في المضغ أو البلع، نتيجة لمشكلة في الأسنان أو هي الفم أو لأسباب أخرى، قد تتضمن هذه الصعوبة في أن عملية المضغ أو البلع قد تأخذ وقتاً وتتطلب جهداً لتحريك الطعام، ولدى البعض قد تكون صعوبة المضغ أو البلع مصحوبة بالآلام، لذلك من المفيد جداً:



● عدم تناول الأطعمة الساخنة جداً أو الباردة جداً، حتى لا تحدث آلام.

○ عدم تناول الأطعمة الصلبة أو الجافة أو ذات القشور.

○ في بعض الحالات قد يكون من المفيد تناول أطعمة مقطعة قطعاً صغيرة، لينة، طرية، وسهلة المضغ والبلع (كالبطاطس المهروسة، المكرونة، الشوربة، الجبن الطري، السمك، الحليب، الموز، وخبز التوست). وفي حالات أخرى يفضل أن تكون مهروسة (بالخلاط أو الشوكة أو غيرها)، وذلك على حسب التقبل والحالة الصحية للفم والأسنان وغيرها.

● تختلف درجة الليونة والطراوة من حالة لأخرى، لذلك يجب مراعاة الدرجة عند اختيار أصناف الطعام وعند إعدادها.



○ ومن المفيد في بعض الحالات زيادة سماكة السوائل قليلاً باستخدام الدقيق، الشوفان، الكورن فليكس، أو إضافة الخبز.

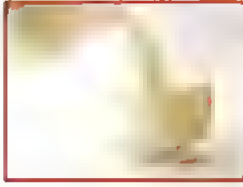
○ تشكيل وتقطيع الطعام على شكل الأصابع، فتناوله أسهل.

● جعل الطعام أكثر ليونة عن طريق استخدام الصلصات، المرق، الحليب، وأي سوائل أخرى.

○ جعل الطبق فاتحاً للشهية من ناحية اللون، الرائحة والشكل.



## وجبة (طرية ولينة) (١٢٠٠ سعر حراري)



### وجبة الفطور

- ثلاث أرباع كوب كورن فليكس.
- ١ كوب حليب قليل الدسم.

### وجبة خفيفة

- ١ حبة موزة كبيرة.



### وجبة الغداء

- ثلثي كوب أرز مسلوق.
- ٢ كوب ملوخية أو أيدام سبانخ.
- ٧٥ جرام صدور دجاج مسلوق.
- سلطة طحينة.

### وجبة خفيفة

- ١ كوب عصير فواكة طازجة.



### وجبة العشاء

- ١ شريحة توست.
- نصف كوب عصير تفاح طازج.
- ٤٥ جرام جبن قليل الدسم.
- خيار مقطّع شرائح رقيقة.

### وجبة خفيفة

- كوب واحد حليب أو لبن خال الدسم.



## مصادر الكالسيوم في الطعام

### مجموعة الألبان:

حليب قليل الدسم - كوب حليب مركز مكثف كامل الدسم - حليب مقشود كامل الدسم -  
حليب مكثف محلى - زبادي قليل الدسم - زبادي بنكهة الفواكه قليل الدسم - جبنة تشدر -  
جبنة سويسرية - جبنة موزاريلا.

### مجموعة اللحوم:

سردين علب - سمك سلمون مع العظم - جمبري - تونه - لحم بقري مشوي  
دجاج مشوي - لحم الديك الرومي.

### مجموعة الخضروات:

أوراق اللفت الخضراء مطبوخ - الكرنب مطبوخ - سبانخ مطبوخ - أوراق الخردل الخضراء  
مطبوخ - بروكلي مطبوخ - بامية مطبوخة - فاصوليا بيضاء جافة مطبوخة - فاصوليا حمراء  
مطبوخة - فاصوليا خضراء مطبوخة - بطاطس مسلوقة ومهروسة.



### مجموعة الفواكه:

برتقال طازج - مشمش مجفف - دراق مجفف - تمر.

### أطعمة أخرى:

- مكرونة معدة بالجبنه قليلة الدسم.
- زيت السمسم.
- بيتزا بالجبنه.
- فول صويا جاف مطبوخ.
- ماسية مطبوخة.
- شوربة معدة بالحليب قليل الدسم مثل كريمة الفطر - كريمة الطماطم.
- كورن فليكس بالقمح.
- الحلاوة الطحينية.
- الفول السوداني محمص مع قشره.
- بذور السمسم.

ملاحظة: لكي يستطيع الجسم استخدام والإستفادة من الكالسيوم يجب التعرض لأشعة الشمس  
في الصباح الباكر أو قبل الغروب الغني بفيتامين (د) فهو يساعد على امتصاص الكالسيوم.

## الأطعمة الغنية بالحديد



كبدة الغنم، كبدة الدجاج، الكلاوي،  
السبانخ، الملفوف، الملوخية الخضراء،  
الجرجير، البقدونس، ورق العنب، السلق،  
الرجلة، ورق الفجل، الزعتر، التوت الطازج،  
التين الطازج، الفواكة المجففة (التمر، التين،  
المشمش، البخارة، الزبيب، الجوز الهند).

مصادرها



تناول

تناول الفواكه الحامضة مثل: (كالبرتقال-  
الجوافة- الليمون- اليوسفي) الغنية بفيتامين  
ج بعد الوجبة لأنه يساعد على امتصاص  
الحديد.



□ حامض التانيك الموجود طبيعياً في الشاي يقلل  
من امتصاص الحديد.

▢ تزداد نسبة امتصاص الحديد عند زيادة  
حاجة الجسم له.

معلومة





## النظام الغذائي في رمضان

تجنب تناول العصائر المعلبة والمجلاة بالسكر بقدر الإمكان والاستعاضة عنها بشرب الماء أو تناول كمية معتدلة من العصائر الطازجة التي تحضر بالبيت ودون إضافة سكر.

تجنب تناول المعجنات المقلية بالدهون والاستعاضة عن ذلك بوضع المعجنات بالفرن بدون استعمال أي دهون مثل السمبوسك، فطائر السبانخ.

الإكثار من تناول الخضار والسلطة الخضراء، ذات الطعم الشهي والتي تحتوي على الألياف التي تساعد على السيطرة على مستوى السكر في الدم.

تقسيم كمية الطعام إلى ثلاثة أجزاء بحيث يتناول الأولى عند الإفطار، والثانية بعد صلاة التراويح، والثالثة عند السحور.

تجنب الإفراط في تناول المشروبات لحظة الإفطار حيث تسبب تخفيف العصارة المعدية مما يسبب عسر الهضم.

تجنب الأطعمة الدسمة في رمضان يخلصك من الوزن الزائد ويخفف من حركتك.

تذكر أن التمر مع اللبن في الإفطار تمنح الجسم الحيوية والطاقة السريعة للنشاط.

تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار وعدم الخلط بين الأطعمة قدر الإمكان يحفظك من عسر الهضم وزيادة الحموضة.

الصيام والإفطار الصحيح السليم ينظم مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم.

يفضل تأجيل وجبة السحور إلى عند الإمساك مباشرة قدر الإمكان.



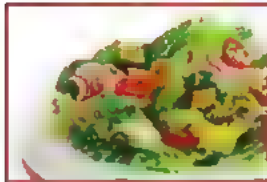


# حمية غذائية لمريض السكري الصائم تحتوي على (١٥٠٠ سعر حراري)



## وجبة الإفطار

- ٢ حبات من التمر.
- كوب لبن قليل الدسم.
- قطعتين سمبوسك مطهية بالفرن.
- ٦٠ جرام لحم خالي من الدسم أو دجاج منزوع الجلد أو سمك مشوي أو مسلوق.
- نصف كوب خضروات مطهية.
- سلطة خضراء.
- نصف كوب رز مطهي + ربع رغيف من القمح.
- بديل واحد من الفاكهة.



## وجبة خفيفة بعد صلاة التراويح

- بديل واحد من الفاكهة حسب الكمية المحددة.
- ١٥ جرام من جبنة قليلة الدسم.
- ربع رغيف من القمح.



## وجبة السحور



- ٤٥ جرام من البروتين.
- نصف كوب من خضروات مطهية.
- نصف كوب من رز مطهي + ربع رغيف من القمح.
- سلطة خضراء.
- بديل واحد من الفاكهة.

## وجبة خفيفة

- كوب زبادي قليل الدسم.



## حمية غذائية لمريض السكري الصائم تحتوي على (١٨٠٠ سعر حراري)

### وجبة الإفطار

- ٣ حبات من التمر.
- كوب لبن قليل الدسم.
- قطعتين سمبوسك مطهية بالفرن.
- ٦٠ جرام لحم خالي من الدسم أو دجاج منزوع الجلد أو سمك مشوي أو مسلوق.
- نصف كوب خضروات مطهية + نصف كوب شوربة حب أو شوفان خالية من الدسم.
- سلطة خضراء.
- نصف كوب رز مطهي + ربع رغيف من القمح.
- بديل واحد من الفاكهة.



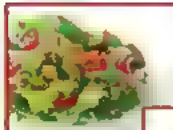
### وجبة خفيفة بعد صلاة التراويح

- بديل واحد من الفاكهة.
- ٢٠ جرام من جبنة قليلة الدسم.
- ربع رغيف من القمح.



### وجبة السحور

- ٩٠ جرام من البروتين.
- نصف كوب من خضروات مطهية.
- نصف كوب رز مطهي + ربع رغيف من القمح.
- سلطة خضراء.
- بديل واحد من الفاكهة.



### وجبة خفيفة

- كوب زبادي قليل الدسم.

# حمية غذائية لمريض السكري الصائم

تحتوي على (٢٠٠٠ سعر حراري)



## وجبة الإفطار

- ٣ حبات من التمر.
- كوب لبن قليل الدسم.
- قطعتين سمبوسك مطهية بالفرن.
- ٦٠ جرام لحم خالي من الدسم أو دجاج منزوع الجلد أو سمك مشوي أو مسلوق.
- نصف كوب خسروات مطهية.
- سلطة خضراء.
- ثلاثة أرباع كوب رز مطهي + ربع رغيف من القمح.
- بديل واحد من الفاكهة.



## وجبة خفيفة بعد صلاة التراويح

- بديل واحد من الفاكهة.
- ٣٠ جرام من جبنة قليلة الدسم.
- ثلث رغيف من القمح.



## وجبة السحور

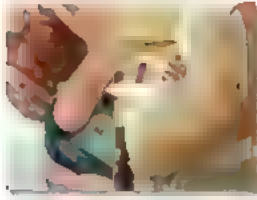


- ٩٠ جرام من البروتين.
- نصف كوب من خسروات مطهية.
- نصف كوب رز مطهي + ربع رغيف من القمح.
- سلطة خضراء.
- بديل واحد من الفاكهة.

## وجبة خفيفة

- بديل واحد من الفاكهة.
- ٣٠ جرام من جبنة قليلة الدسم.
- ثلث رغيف من القمح.

## غذاء مريضة السكري الحامل



إرشادات غذائية للمرأة المصابة بسكري الحمل يجب عليها إتباعها لتساعد على المحافظة على مستوى السكر في الدم.

يجب على المرأة المصابة بسكر الحمل التقيد بالكمية المحددة المدرجة في نظام التغذية الخاص بها في فترة الحمل.

ينصح بتناول ثلاثة وجبات رئيسة بالإضافة إلى وجبتين خفيفتين أو أكثر.

يجب التأكد من أن المجاميع الخمسة التالية تتخلل النموذج الغذائي:

✓ ينصح المرأة الحامل بأخذ كامل احتياجاتها من مجموعة الحليب وهي ثلاثة حصص في اليوم.



✓ مجموعة البروتينات مثل: البيض المسلوق، سمك، فول.

✓ مجموعة النشويات مثل: الخبز، الأرز، البطاطا، الشوفان.

✓ مجموعة الخضروات مثل: الخس، الجرجير، الطماطم.

وهي ضرورية جداً وتمد الجسم باحتياجاته من الفيتامينات ولا ترفع

السكر لإحتوائها على ألياف السليولوز كما إنها تقلل من حالات الإصابة بالإمساك.

✓ مجموعة الفواكه مثل: التفاح، البرتقال، الكمثرى. يجب تناول الفواكه بالكميات

المنصوص عليها في الحمية.

ينصح بتناول الغذاء الغني بفيتامين ج يساعد الجسم على الاستفادة

من الحديد ويتواجد في (البرتقال، الليمون، الطماطم، الفلفل الحار).

ينصح بتناول الغذاء الغني بالحديد مثل اللحوم الحمراء والكبد.

ينصح بالإكثار من شرب الماء ولا يكون بعد الوجبات مباشرة.

يفضل الطعام المسلوق أو المشوي.

ينصح بنزع الجلد من الدجاج واختيار اللحوم الحمراء.

يفضل إضافة الزيوت النباتية مثل: زيت دوار لاشمس ولكن بنسبة قليلة.

الإقلال من الدهون بصفة عامة مع تجنب استخدام السمن والزبدة.

تجنبي تناول السكر والحلويات، الشوكولاته، الكيك، المشروبات الغازية.

عدم تناول الشاي والقهوة مباشرة بعد الوجبات والتقليل من تناولها في هذه الفترة.





## حساسية الجلوتين

### ماهو مرض حساسية الجلوتين (حساسية القمح):

حالة مرضية تكون فيها بطانة الأمعاء الدقيقة غير طبيعية فلا يتم امتصاص الغذاء بشكل صحيح بل يذهب إلى الأمعاء الغليظة ويتسبب في حدوث إسهال كما أن البكتيريا الموجودة في الأمعاء الغليظة تقوم بهضم الغذاء مما يتيح عنه حدوث روائح كريهة أثناء عملية الإخراج.

أنواع الطعام	الأطعمة المسموحة	الأطعمة الممنوعة التي يجب تجنبها
الحليب	الحليب بالكافكاو والشوكولاته وبنكهات مختلفة من الفواكه.	الحليب المخروط بالقمح أو الشعير أو الشوفان.
اللحوم والأسماك والدواجن	جميع أنواع اللحوم الطازجة المعلبة، المجمدة، التي لم يضاف إليها مكونات الجلوتين.	جميع أنواع اللحوم المضاف لها الدقيق والقمح أو فئات الخبز، الشوفان، الشعير، اللانشون، التونة البطة، الأسماك المدخنة، فطائر اللحم، الهمبرجر، الإسكالموب.
الفواكه	جميع أنواع الفواكه الطازجة والمعلبة والمجففة.	جميع أنواع الفواكه المخبوزة بداخل الحلويات والكيكات.
الحبوب	الذرة- الكورن فليكس الغير محتوي على (الجلوتين أو الشعير أو الشوفان أو الحنطة)	القمح، الشعير، الشوفان الدقيق المصنوع من القمح، الشوفان، الشعير، وجميع المنتجات الداخلة في تركيبها هذه الحبوب، السميد، الحنطة، نخالة الشوفان أو القمح.
المكرونة	كل أنواع المكرونة المصنوعة من الأرز الخالي من الجلوتين.	كل أنواع المكرونة والشعبيرية المصنعة من الشعير أو القمح، الشوفان، الجلوتين.
الخضروات	كل أنواع الخضار مسموحة.	جميع أنواع الخضار المضاف إليها الكريمة، أو المضاف إليها الشعير، القمح، الشوفان ومنتجاته.
الشورية	جميع أنواع الشورية الغير مضاف إليها الشعير والقمح والشوفان.	شورية الشوفان، الكويكر، شوربة الحب، الأفريك، الجريش، جميع أنواع الشورية المضاف لها الشعير، القمح، الشوفان.

## الحلويات

كل أنواع الحلويات التي لا يدخل  
في تصنيعها الشعير والشوفان  
والكويكر والقمح.

كل أنواع الحلويات التي يدخل في  
تصنيعها دقيق القمح، الشوفان،  
الشعير.

## المشروبات

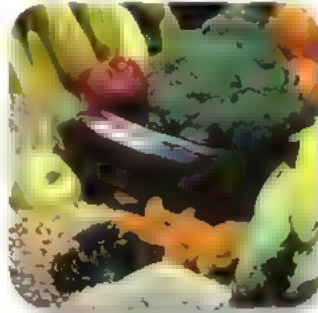
عصائر الفواكه والخضار،  
شراب الكاكاو.

البيرة، القهوة السريعة التحضير  
المحتوية على الحبوب، شراب  
الشوكولاته، شراب الشعير.

## أطعمة أخرى

العسل، المريس، زبدة الفول  
السوداني.

صلصة الصويا المحتوية على القمح،  
الكاسترد، مكعبات المايجي، الخل  
الأبيض، خل التفاح، صلصة الطعام.





## نموذج حمية غذائية محدودة الجلوتين

### وجبة العشاء

مثل الغداء أو مثل الإفطار.

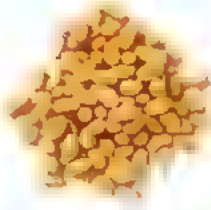
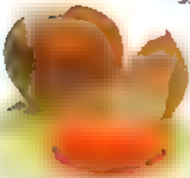


### وجبة خفيفة

فاكهة طازجة أو عصير فاكهة.  
حليب أو لبن.

### بعض البدائل المفيدة:

- ملعقة طعام من دقيق القمح يمكنك الاستعاضه عنها بأحد مايلي:
- ملقة شاي ونصف من نشا الذرة.
- ملقة شاي ونصف من نشا البطاطس.
- ملقة شاي ونصف من دقيق الأرز.
- ولكوب واحد من دقيق القمح يمكنك الاستعاضه عنه بأحد مايلي:
- ٨/٥ كوب من دقيق البطاطس.
- ٤ / ٢ كوب من دقيق الأرز.



### وجبة الفطور

- عسل - مربى.
- بيض أو فول أو جبنة أو لبننة.
- فاكهة أو عصير فاكهة.
- زبدة - قشطة.
- حليب أو لبن.
- خبز خال من الجلوتين.

### وجبة خفيفة بين الغداء والعشاء

- فاكهة طازجة أو عصير فاكهة.
- حليب أو لبن.

### وجبة الغداء

- شوربة (تحضر في المنزل).
- لحم أو دجاج أو سمك.
- خضار مطهو - خضار سلطة.
- أرز - خبز خال من الجلوتين.
- فاكهة طازجة.

### وجبة خفيفة بين الغداء والعشاء

- نوع واحد من الفاكهة.

× أخصائية التغذية تساعدك في التخطيط الجيد لكمية ونوعية الطعام التي تحتاجها يومياً.

## طريقة عمل الخبز الأبيض

### المقادير

٢ ملاعق كبيرة محلى صناعي.  
ملعقة صغيرة ملح.  
كوب حليب جاف.  
ملعقة صغيرة من خميرة جافة.

٣ بيضات.  
ربع كوب زيت.  
ملعقة صغيرة خل.  
١ ١/٨ كوب ماء.  
٢ و ١/٣ كوب من الطحين (وهو عبارة عن ٢  
كوب من طحين الأرز الأبيض ٢/٣ كوب من  
طحين نشا البطاطس و ١/٣ كوب من طحين  
التايوكا).

### طريقة التحضير

تضاف المكونات السائلة في الخلاط وتخلط جيداً.  
وتوضع المكونات الجافة في وعاء آخر وتخلط جيداً.  
نضيف المكونات الجافة إلى السائلة بالتدريج وبشبات وتخفق بالخلط لمدة ٥ إلى ٧ دقائق أو بقوة اليد  
لضمان خليط متجانس وستكون العجينة بقوام عجينة كيك غليظه.  
ضعي العجينة في وعاء مدهون بقليل من الزيت أو الدهن وغطيتها وضعيها في مكان دافئ حتى تخمر  
ويزداد حجمها.

ضعيها في فرن سبق تسخينه إلى ٣٧٥ درجة ف لمدة ٣٥ دقيقة.  
غطي سطح العجينة بورق المنيوم واخبزيها لمدة ٢٠ دقيقة أخرى.

## وصفات تتناسب مع مرضى السلياك (الحساسية من الجلوتين)



### خبز الذرة

#### طريقة التحضير

يخلط دقيق الذرة بنوعيه مع بعضه ثم يضاف إليه الملح والماء بالتدريج حتى نحصل على عجينة سائلة قابلة للمصب ثم تدهن مقلاة تيفال بالزيت ويصب جزء من العجينة ويترك حتى يحمر من أسفل ثم يرش بالماء ويقلب على الوجه الآخر حتى تحمر أو تعمل بنفس الطريقة ولكن على الصاج.

#### المقادير

٢ كأس دقيق ذرة صفراء.  
١ كأس دقيق ذرة بيضاء.  
ملمقة ملح.  
نكهة مسموح بها مثل الكمون أو بشر البرتقال.  
ماء كافي للمجبن.



### بروست الدجاج

#### طريقة التحضير

تقطع الدجاجة أربعة أجزاء وتنظف جيداً، يخلط الثوم مع الملح والبهارات وعصير الليمون، ثم تتبل به قطع الدجاج وتترك لمدة نص ساعة، ثم تقلب قطع الدجاج في دقيق الأرز ثم تقلى في الزيت على نار هادئة وتقلب بين الحين والآخر حتى تنضج ثم توضع على ورق ماص للزيت، وتقدم مع سلطة الطحينة.

#### المقادير

دجاجة واحدة.  
٣ رؤوس ثوم مفرومة فرماً ناعماً.  
٣ ملاعق عصير ليمون.  
ملح.  
بهارات.  
نصف كأس دقيق أرز.



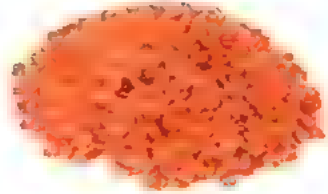
## خبز الأرز مع العدس

### طريقة التحضير

ينقع الأرز والعدس بعد الغسل في الماء لمدة ٣٠ ساعة تقريبا وذلك بوضعه في الثلاجة، ثم يصفى من الماء ويوضع في الخلاط، ويضاف إليه بقية المقادير ويخلط حتى يصبح ناعما وقابلا للصب بعد ذلك تسخن المقلاة أو الصاج ويصب عليه مقدار من العجين على شكل أقراص كبيرة أو صغيرة بسمك نصف سنتيمتر تقريبا وتترك حتى تحمر من أسفل ثم تقلب على الوجه الآخر بعد بله بالماء وهكذا حتى تنتهي الكمية.

### المقادير

- ٢ كوب ونصف عدس أصفر.
- ثلاث أرباع كوب أرز عادي.
- ٣ كوب ماء.
- بيضة ويمكن الاستغناء عنها.
- ملعقة صغيرة ملح + ملعقة كمون.
- ٤ ملاعق زيت.



## مهلبية التفاح

### طريقة التحضير

تقشر حبات التفاح وتقطع، تسلق بمقدار ٢ كأس ماء حتى تذبل ثم يذوب النشا في كأس ماء بعد أن تبرد قطع التفاح، يخلط التفاح مع ماء السلق بخلاط ثم تضاف إلى النشا والسكر وترفع على النار وتحرك حتى يغلظ قوامها ثم يصب في قوالب وتزين بالفستق المبشور أو بقطع تفاح صغيرة.

### المقادير

- نصف كوب نشا ذرة.
- ٢ كوب ماء.
- ٢ حبة تفاح.
- ربع كوب سكر محلى صناعي.
- فستق مبشور.



## بسكويت الأرز بالمكسرات

### طريقة التحضير

تخلط جميع المقادير وتشكل على هيئة كرات صغيرة وتضغط عن المنتصف ثم تخبز من أسفل ثم تحمر من أعلى حتى تكسب لونا ذهبيا.



### المقادير

كوب دقيق الأرز.  
كوب مكسرات مطحون.  
ربع كوب زيت.  
ثلاثة أرباع كوب سكر محلى صناعي.

## لقيمات بدون جلوتين

### طريقة التحضير

تخلط المواد الجافة مع بعضها ثم تعجن بالماء الدافئ حتى تكون لينة، ثم تترك من ٢٠ - ٤٠ دقيقة حتى تتخمر.  
يخلط البيض المضاف له قليل من الفانيليا مع العجينة ثم تقلى بالزيت الحار حرارة متوسطة، ثم توضع في مصفاة لتتخلص من الزيت وتحلى إما بالشيرة أو بالعسل.

### المقادير

كوب دقيق الخاص للكيك بدون جلوتين.  
ملعقة كبيرة ونصف حليب بودرة.  
ملعقة كبيرة ونصف نشاء الذرة.  
قليل من ماء الورد أو بشر الليمون.  
نصف ملعقة صغيرة سكر.  
نصف ملعقة صغيرة ملح.  
نصف ملعقة كبيرة خميرة فورية بدون جلوتين.  
ماء دافئ.  
بيضة مخفوقة بقليل من ماء الورد أو بشر الليمون.

## ملاحظات:

❑ ملاحظة عند استبدال الدقيق بدقيق الدخن أو دقيق الذرة لابد من تقليل الكمية لأن دقيق الدخن ودقيق الذرة تتضاعف كميته بعد العجن أو بعد خلطه بسوائل والكمية تكون تقريباً ثلاثة أرباع كأس دقيق دخن أو دقيق ذرة بدل كأس دقيق القمح.

❑ ملاحظة يمكن عمل شوربة مشابهة للكويكر الشوفان ( يأخذ وقت طبخ أطول ) وذلك باستعمال كمية من الدخن المطحون خشناً ثم نعه في ماء دافئ من ليلة سابقة ثم يضاف إلى الشوربة عند قرب نضج الدجاج أو اللحم، أما إذا تم نسيان نعهها بالماء يتم نعهها بماء حار ثم طبخه في ماء قليل قبل إضافته للشوربة، وحتى يكون طعمه ألذ يمكن إضافة الليمون الأسود.

## مواقع وأرقام مفيدة:

❑ [www.saudi-celiac.com/vb/index.php](http://www.saudi-celiac.com/vb/index.php)

❑ مصنع أحمد عابد للمساحيق الغذائية والخميرة ٦٦٢٨٩٦٦ أو ٠٥٥٨٠٠١٢٩٥ في شارع قريش بجوار مخبز نعمة- جدة.

❑ مخابز رفعت- جدة.

❑ أبازير- جدة.

❑ مؤسسة السوادي ٠٥٠٣٤٣٢٧٤٨ - ٠٥٥٠٢٧١٨٦٥ - ٠٥٠٤٢١٦٦١٢ .

## المحليات الاصطناعية



لها مذاق السكر وشكله لكنها محضرة صناعياً. البعض يدين استعمالها والبعض الآخر استعاض عن السكر بها. جزء من المحليات الاصطناعية يعطي سرعات حرارية والجزء الآخر لا يمتصه الجسم وبذلك لا يؤمن أي طاقة. لكنها تحلّي أكثر من السكر بعشرات المرات، لهذا السبب فإن كمية قليلة منها كافية لتأمين المذاق الحلو. أما بالنسبة لسلامتها فهي تخضع عادة لأبحاث وتحاليل دقيقة لسنين عديدة قبل أن تحظى بموافقة المنظمات الصحية للتسويق. ومن المستحب أن لانكثر من استعمال المحليات الاصطناعية، ويفضّل أن نعوّد تدريجياً على

مذاق قليل الحلاوة.

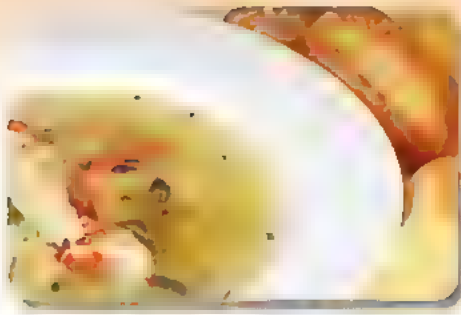
ومن أمثلة المحليات الصناعية شائعة الإستخدام:  
تروبيكانا زيرو، اسبلاندا، وإيكوال.





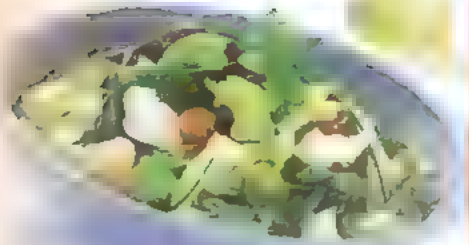
## يلخص الجدول التالي خصائص أهم المحليات الاصطناعية:

المحلى الاصطناعي	نسبة التحلية	الاسم المتداول	ملاحظات
اسيسولفام بوتاسيوم Acesulfame-k	٢٠٠ مرة أكثر من السكر	Sweet and Low سويت أند لو Sweet One سويت وان Hernesetas هرنستاس	يستعمل مع محليات أخرى، يتحمل الحرارة المرتفعة
اسبرتام Aspartame	٢٠٠ مرة أكثر من السكر	Canderel كاندريل Nutra Sweet نوترا سويت Equal إيكل	يققد قدراته المحلية عند ارتفاع درجة الحرارة، لا يمكن استعماله على درجة حرارة مرتفعة، حصل مؤخراً على الترخيصات عدة بالنسبة لسلامة استعماله، لكن لم تؤكد أي منها.
سكاريين Saccharin	٣٠٠ مرة أكثر من السكر	Sunsuc سنسوك وغيره	أول محلّ اصطناعي، منع استعماله في السببونات إذ اتضح أنه يمكن أن يسبب السرطان عند إلى الساحة مجدداً بعد الأبحاث التي نفت ماسبق.
سوربيتول، كزيليتول Sorbitol, xylitol	أقل من السكر	متعدد	يستخرج من الفاكهة والوحيد الذي يعطي بعض السرعات الحرارية، كثرة استهلاكه يمكن أن تسبب الإسهال.
سكر اللور Sucralose	٦٠٠ مرة أكثر من السكر	Splenda سبلاندا	يستخرج من السكر، يتحمل درجة الحرارة المرتفعة، له مذاق شبيه تماماً بالسكر



### وصفات صحية لمرض السكري

- السلطات.
- الأطباق الرئيسية.
- الحلويات.



## سلطة الفاصولياء مع التونة

الكمية تكفي: ٦ أشخاص.

السعرات الحرارية للحصة الواحدة: ٢٧٩

### المقادير

- ١ ملعقة طعام خردل.
- ٢ ملعقة طعام زيت زيتون.
- ٢ ملعقة طعام بقدونس مفروم.
- ملح وفلفل.
- ربع رغيف خبز محمر.
- ٢ علبة فاصولياء عادية وزن الواحد منها ٤٠٠ جم مصفاة ومفسولة.
- ٢ علبة تونة معلبة بالماء وزن الواحد منها ٢٠٠ جم مصفاة.
- قشرة ليمونة حامضة مبشورة مع عصيرها.

### طريقة التحضير

تفرغ الفاصولياء والتونة في وعاء.  
في وعاء آخر تخلط بشارة قشرة الليمون الحامضة وعصيرها والخردل والزيت والبقدونس مع رشة ملح وفلفل ثم تصب هذه التتبيلة فوق الفاصولياء والتونة، ونتركها على جنب لمدة دقيقتين.  
تقدم السلطة وتوضع فوقها الخبز المحمص.



## سلطة السبانخ الدافئة

تكفي لشخصين.

السعرات الحرارية للحصة الواحدة: ١٥١

### المقادير

- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ١/٤ فلفل رومي مقطع قطعاً صغيرة.
- ١/٢ كيلو سبانخ طازجة.
- ٢ ملاعق كبيرة عصير ليمون.

### طريقة التحضير

- تنزع سيقان السبانخ ثم تغسل الأوراق جيداً وتغسل.
- يسخن زيت الزيتون على نار متوسطة.
- يقلب الفلفل الرومي في الزيت لمدة خمس دقائق.
- توضع أوراق السبانخ وتقلب مع الفلفل في الزيت حتى تذبل.
- يوضع في صحن التقديم ويرش فوقه عصير الليمون.



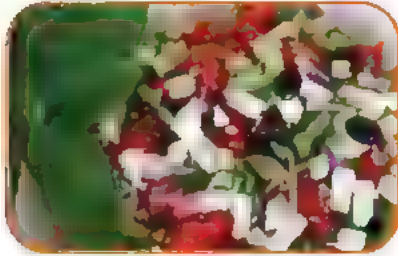


## سلطة الخضار مع الجبن

السعرات الحرارية : ٢١٤.

### المقادير

- ٢ طماطم مقطعة.
- ٢/١ كوب خيار مقشر ومقطع مكعبات حوالي خيارية متوسطة.
- ٤/١ كوب زيتون اسود بدون بذر.
- ملعقة واحدة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة.



- ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- ٢/١ كوب جبن ابيض قليل الدسم.
- ملعقة صغيرة خل.
- ملعقة كبيرة نخالة.

### طريقة التحضير

تخلط مكونات عدا الزيت و الخل والفلفل الاسود.  
توضع في طبق ويرش فوقه الزيت والخل و النخالة.

## سلطة الدقس

السعرات الحرارية : ١٠٢.

### المقادير

- ٢ طماطم متوسطة.
- ١ فلفل أخضر حار.
- ٢/١ كوب ورق كزبرة خضراء.

- ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- ٢ فص ثوم متوسطة الحجم.
- ملح حسب الرغبة.



### طريقة التحضير

توضع الطماطم و الفلفل الأخضر الحار و الكزبرة و الليمون  
و الثوم بالخلط.  
تصب المقادير في زبدة. (كوب يعادل بديل من الخضروات).

## سلطة سيزار

الكمية: ٦ صحنون.

السعرات الحرارية للكوب: ١٥٠.

### المقادير

- ٦٠ غ من فيليه سمك الأنشوجة المصفى والمقطع.
- ١/٤ كوب من جبنة البارميزان.
- ١/٢ كوب من قطع الخبز المحمص المحضرة مسبقاً.
- ملح وبهار حسب الرغبة.
- خسة واحدة.
- حصى من الثوم.
- ١/٤ كوب من زيت الزيتون.
- عصير حبة واحدة من الليمون الحامض.
- ١/٤ كوب من الخل الأبيض.

### طريقة التحضير

امسح طبقة السلطة بحصّ الثوم المقطوع. قطع الخس إلى قطع متوسطة الحجم وضعها في الطبق، ثم أضف زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض والخل. اخلط بخفة. ضع سمك الأنشوجة والجبن المبشور والخبز المحمص فوق السلطة، ورش الملح والبهار ثم اخلط السلطة وقدمها فوراً.







## لازانيا الدجاج السريعة التحضير

الكمية تكفي: ٨ أشخاص.

السعرات الحرارية للحصة: ٢٩٢.

### المقادير

علبة من جبنة الماعز المفتتة، ١١٥ غ  
(اختياري)  
صلصة طماطم خفيفة (نصف كلغ من  
الطماطم المهروسة + بصلة مفرومة + حص  
من الثوم المسحوق + ملح + بهار + حب  
أخضر).

٣ أكواب من الدجاج المنزوع جلده المشوي على  
الغاز والمفروم فرماً خشناً.  
علبة من اللازانيا التي لا تحتاج إلى سلق  
(تزن ٢٣٠ غ).  
كوبان من جبنة الموزاريلا المبشورة القليلة  
الدهن.  
كيسان من السبانخ المفرومة (يزن الكيس  
الواحد ٢٨٠ غ). أذب عنها الثلج وصفها.

### طريقة التحضير

حمّ الفرن مسبقاً على حرارة ٢٥٠ درجة فهرنهايت.  
اخلط الدجاج وصلصة المكرونة في وعاء.  
رش طبقة مستطيل الشكل مخصص للفرن بالزيت،  
ترشه من زجاجة مزودة ببخاخ. ادهن طبقة رقيقة  
من مزيج الصلصة والدجاج في قاع الطبق، ثم ضع  
اللازانيا فوقها ثم مزيج الصلصة والدجاج في قاع  
الطبق، ثم ضع اللازانيا فوقها ثم مزيج الصلصة والدجاج ثانية، ثم الموزاريلا ثم نصف كمية  
السبانخ وجبنة الماعز.

أضف السبانخ وجبنة الماعز المفتتة. كرر وضع اللازانيا ومزيج الصلصة والدجاج والموزاريلا  
وباقى السبانخ وجبنة الماعز، بعدئذ غط الطبق قبل وضعه في الفرن لمدة ٥٠ دقيقة، أو حتى يغلي.  
ارفع الغطاء عن الطبق ودع اللازانيا على النار مدة ٥ دقائق إضافية.



## لازانيا السبانخ

الكمية تكفي: ٨ أشخاص.

السعرات الحرارية للحصة: ٣٨٤.

### المقادير

¼ كيلو من ورق السبانخ. اغسلها وجففها وافرمها فرماً خشناً.  
½ كوب من جبنة البارميزان المبشورة.  
½ كوب من شرائح اللوز.  
½ كيلو (٥٠٠ غ) من شرائح جبنة الموزاريلا القليلة الدسم.

¼ كوب من الحليب الخالي من الدسم.  
٤٢٠ غ من جبنة الريكوتا القليلة الدسم (جبنة طرية مصنوعة من مصل اللبن).  
٤٠٠ غ من صلصة المكرونة الخفيفة (راجع وصفة لازانيا الدجاج السريعة التحضير).  
٧ شرائح من مكرونة اللازانيا الكاملة المسلوقة والمصفاة.



### طريقة التحضير

حم الفرن مسبقاً على حرارة ٢٥٠ درجة فهرنهايت.  
اخلط الحليب وجبنة الريكوتا في وعاء صغير، في صينية بحجم ٢٣ X ٢٣ سم غط قاع الصينية بنصف كمية الصلصة، وأضف فوقها صفاً من اللازانيا ثم نصف السبانخ ثم نصف مزيج جبنة الريكوتا ثم نصف كمية جبنة البارميزان ونصف كمية اللوز ونصف كمية جبنة الموزاريلا.

كرر العملية بدءاً بصلصة المكرونة، على أن تبقى القليل من الصلصة واللوز جانباً لرشها على الوجه.  
اخبز اللازانيا مدة ٣٠ دقيقة ثم دعها تبرد مدة ١٠ دقائق قبل تقطيعها إلى ٨ قطع. قدمها دافئة.



## سمك السلمون المشوي بالزنجبيل

الكمية تكفي: ٤ أشخاص.

السعرات الحرارية للحصة الواحدة: ٢٢٥.

### المقادير

#### ملاحظة

انتبهوا، إذ إن الدهون التي يوفرها هذا الطبق تحتوي على الكثير من الوحدات الحرارية، لذا يفضل أن ترفقوها بخضار خالية من الدهون كالخضار المشوية على البخار مثلاً.



٤ شرائح من سمك السلمون.

عصير ليمونة حامضة.

ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون الطبيعي.

نصف ملعقة صغيرة من الكمون.

نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل.

بعض عروق الزعتر وأوراق الغار.

حصان من الثوم.

ملح وبهار.

### طريقة التحضير

ضع شرائح السمك في وعاء مقعر واسكب عليها زيت الزيتون وعصير الليمون.

رش الكمون والزنجبيل، ثم أضف عروق الزعتر وأوراق الغار.

أضف الملح والبهار ثم اخلط الطبق وضعه في البراد لمدة ساعة.

أزل أوراق الغار وعروق الزعتر من الطبق وضعه في الفرن أو على الشواية حتى ينضج.



## كرات لحم البقر بالبصل

الكمية تكفي: ٤ أشخاص.

السعرات الحرارية للحصة الواحدة: ٢١٥.

### ملاحظة

اعتمد على اللحم  
المفروم الذي يحتوي  
على ٥% من الدهون،  
حتى تخفف من دسم  
هذا الطبق.



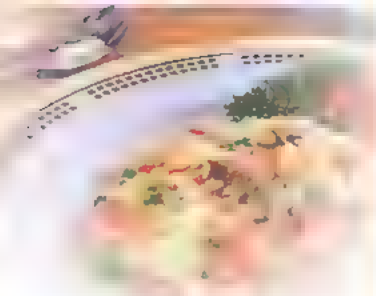
### المقادير

- ٦٠٠ غ من لحم البقر المفروم.
- بصلتان.
- حصان من الثوم.
- عرق نعناع.
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون.
- ملقتان صغيرتان من الطحين.
- ملقة صغيرة من زيت الزيتون.
- ملح وبهار.

### طريقة التحضير

- إهرس اللحم بالشوكة.
- قشر البصل وافرمه فرماً ناعماً، ثم قشر الثوم وأهرسه.
- اغسل النعناع وافرمه ناعماً جداً ثم أضف الكل إلى الوعاء حيث وضعت اللحم، مع الكمون وملقة من الطحين. امزج جيداً، ثم اصنع كرات صغيرة وغطها بالطحين.
- سخن زيت الزيتون في المقلاة وأسقط فيه كرات اللحم وحركها باستمرار حتى تتحمر من كل الجوانب.
- قدمها مع طبق من السلطة أو الحبوب (فاصولياء - عدس - حمص - أرز أسمر...).





## سيموسك بالفرن

(٢ حبة تعادل بديل واحد من الخبز) = ٨٠ سعر حراري.

### ملاحظة

يمكن إضافة الدجاج  
أو اللحم المفروم على  
هذه الحشوة، ويمكن  
أيضاً حشو العجين  
بالجبنة قليلة الدسم.



### المقادير

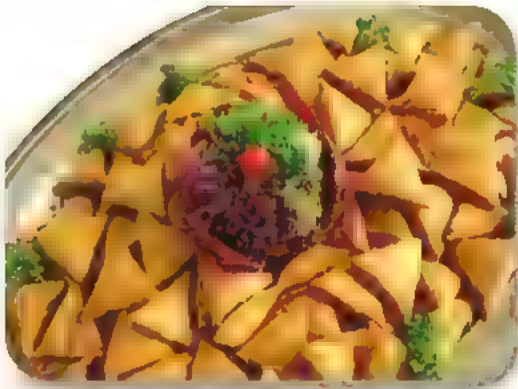
- ذرة ملح.
- ملعقة طعام بيكنج باودر.
- ٢ / ٤ كوب ماء.
- ٢ كوب دقيق.
- بيضة.
- ١ / ٢ كوب زيت نباتي.
- ١ / ٤ كوب لبن قليل الدسم.

### طريقة تحضير العجين:

توضع المكونات في وعاء ويتم العجن إلى أن  
يتماسك، ويترك نصف ساعة، ثم نقوم بعمل  
كور صغيرة ونفردّها حتى نضع الحشو.

### حشوة الخضار

- بصلة.
- فلفل أسود (يمكن إضافة البهارات على  
حسب الرغبة) .
- ٢ جزر.
- ٢ بطاطس.
- ٢ كوسا.
- ٤ أوراق كرنب.



## برياني الخضرة

### المقادير

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| ربع كوب فاصولياء خضراء، مشطورة         | ١ كوب أرز طويل الحبة.            |
| نصفين.                                 | ١ ملعقة طعام زيت دوار الشمس.     |
| ١ ملعقة طعام كاري.                     | ٢ حبة جزر مفرومتان.              |
| ١ ملعقة صغيرة كركم.                    | ١ رأس بطاطا مقطّع.               |
| نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة.       | ١ ملعقة طعام زنجبيل طازج ومبشور. |
| نصف كوب لبن رائب قليل الدسم.           | ٢ فص ثوم مدقوق.                  |
| ٢ ملعقة طعام من حبات الكزبرة المفرومة. | نصف كوب من زهيرات القرانبيط      |

### طريقة التحضير

يطبخ الرز في الماء المغلي ثم يصفى من الماء. يوضع الزيت في وعاء غير لاصق، ويضاف إليه الجزر والبطاطس والزنجبيل والثوم ويطبخ لمدة ١٠ دقائق حتى يطرى المزيج. يخلط القرانبيط والفاصولياء والكاري والكركم والقرفة ويحرك المزيج ويستمر بالطهي لمدة ١ دقيقة. يخلط اللبن ويتابع التحريك، ويصب الأرز فوق مزيج الخضار ويفطى القدر ويستمر بالطهي بحرارة منخفضة لمدة ١٠ دقائق ويتحقق بين الفينة والأخرى من عدم التصاق الطعام بقاع القدر. ينقل البرياني إلى طبق تقديم كبير وتثر فوقه الكزبرة ثم يقدم.



## الفواكة بالقرفة

الكمية: ٥ أكواب.

السعرات الحرارية للحصة الواحدة: ٨٨.

### المقادير

- كوب من عصير الأناناس الخاص بالحمية.
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة من القرفة.
- كوبان من الإجاص الملب الخاصة بالحمية المقطع إلى نصفين.
- كوبان من الدراق (الخوخ) الملب المخصص للحمية المقطع إلى نصفين.

### طريقة التحضير

- سخن عصير الأناناس والقرفة على النار حتى الغليان.
- ضع الفواكه في البراد حتى يبرد بعد أن تصفيتها من السائل التي حفظت فيه. ثم ضعها في وعاء.
- اسكب عصير الأناناس فوق الفواكة وقدمه فوراً.





## فطيرة التفاح

الكمية تكفي: ٨ أشخاص.

السعرات الحرارية للحصة الواحدة: ٥٤.

### المقادير

$\frac{3}{4}$  كيلو من التفاح الحامض، قشره وانزع  
ليه وقطعه إلى شرائح رقيقة.  
قطعتان من المعجينة الجاهزة غير المخبوزة  
المخصصة للفطائر الحلوة بحجم ٢٢ سنتيمتر.  
 $\frac{1}{2}$  كوب زيت نباتي.

$\frac{3}{4}$  كوب محلى صناعي.  
ملعقتان كبيرتان من الطحين الكامل.  
 $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة من القرفة.  
رشة من جوزة الطيب.  
رشة من الملح.



### طريقة التحضير

حم الفرن مسبقاً على حرارة ٤٠٠ درجة  
فهرنهايت.  
اخلط المحلى الصناعي والطحين والبهارات  
والمحلى ثم اخلط المزيج مع التفاح.  
ضع عجينة الفطيرة في قعر قالب واملاه  
بخليط التفاح.  
ثم سكب الزيت وغط القالب بعجينة الفطيرة  
الثانية.  
رش المعجينة بالمحلى الصناعي إذا أردت.  
اخبز الفطيرة لمدة ٥٠ دقيقة أو حتى تنضج.

### ملاحظة:

يمكن استخدام محلى صناعي قابل للحرارة  
ويستخدم للطبخ، مثل: الكاندريل تروبيكانا زيرو.



## كيك الجزر والقرفة

الكمية تكفي: ٢٠ شخصاً.

السعرات الحرارية للحصة: ١٠٣.

### المقادير

ملعقتان صغيرتان من البيكنغ باودر.  
 $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة من الملح.  
 ملعقة صغيرة من القرفة الناعمة.  
 $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة من جوزة الطيب الناعمة.  
 كوب من الجزر المبشور.  
 ١٢٠غ من الأناناس المهروس غير المحلى، مع شرابه.  
 $\frac{1}{4}$  كوب من الزبيب الأسود.



القليل من الزيت النباتي.  
 بياض بيضتين كبيرتين (على درجة حرارة الغرفة).  
 $\frac{1}{2}$  كوب من اللبن الرائب الخالي من الدسم الذي لم تضاف إليه الفواكه أو المحلى الصناعي.  
 ٢ ملاعق كبيرة من زيت الكانولا أو زيت نباتي.  
 $\frac{1}{2}$  كوب من صلصة التفاح غير المحلاة.  
 $\frac{3}{4}$  كوب من السكر البني.  
 ملعقتان صغيرتان من مستخلص الفانيلا.  
 $\frac{1}{2}$  ٢ أكواب من الطحين الكامل المتعدد الاستعمالات.

### طريقة التحضير

حم الفرن مسبقاً على حرارة ٤٠٠ درجة فهرنهايت وضع شبكة الفرن في الوسط. رش صينية مستطيلة الشكل بحجم ٢٢ سنتيمتر بالقليل من الزيت وغط قعرها بالطحين، وتخلص من الطحين الزائد.  
 في وعاء كبير اخفق بياض البيض واللبن الرائب والزيت وصلصة التفاح والسكر الأسمر والفانيلا.  
 انخل الطحين والبيكنغ باودر وبيكرونات الصودا والملح (إن اخترت استعماله) والقرفة وجوزة الطيب معاً على ورق مشمع. أضف الخليط تدريجياً إلى مزيج صلصة التفاح والبيض وحرك حتى تمتزج المكونات جيداً قبل إضافة الجزر.  
 صف الأناناس واحتفظ بشرابه. أضف الأناناس المصفى والزبيب إلى خليط الكيك، ثم اسكب الخليط داخل الصينية بالملعة، مع تسوية وجه الخليط بظهر الملعقة.  
 أخبز بالمرن لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة، حتى تتمكن من إخراج الشوكة أو أي عود خشبي من وسط الكيك بدون أن يعلق عليها شيء.  
 اتركه ليبرد على شبكة الفرن لمدة ١٠ دقائق.

## الأرز بالحليب

(الكمية تكفي ١٢ شخص، البديل الواحد يعادل نصف كوب) . السعرات الحرارية: ٥٧٢ سعر حراري للكمية الكاملة.

### المقادير

١ / ٢ كيس محلى صناعي.

ماء زهر.

٤ أكواب حليب خال من الدسم.

٤ ملاعق ونصف نشاء.

٣ / ٤ كوب أرز.



### طريقة التحضير

نسلق الأرز ونضعه جانباً، نضيف النشا والمحلى الصناعي الدايت إلى الحليب نضعه على النار ونحركه باستمرار حتى يغلي، يجب الانتباه بأن النار قوية، بعد أن يغلي الحليب نخفف النار ونتابع التحريك حتى يصبح أكثر لزوجة، نضيف الأرز المسلوق، وماء الزهر إلى الحليب ونخلطه جيداً ثم نصب الحليب في كاسات وهو ساخن .





## القطايف

(٢ حبة يعادل بديل واحد).

### مقادير العجينة

٢ كوب ماء.

ملعقة كبيرة خميرة.

واحد ونصف كوب دقيق.

نصف كوب سميد.

### طريقة التحضير

تخلط جميع المقادير بالخلاط وتترك لتتخمر لمدة ساعة،  
يسخن مقلاة تيفال ويسكب الخليط بالملعقة على شكل دوائر  
صغيرة الحجم، إلى أن تحمر ثم تحشى بقليل من الفستق  
المطحون أو القشطة.  
ثم تدهن العجينة بعد حشوها بكمية قليلة من الزيت وتدخل  
الفرن.

بعد أن تحمر قليلاً نرش عليها الشيرة.

**ملاحظة:** يمكن استبدال عجينة قطايف بالجاهزة، ويمكن  
استبدالها أيضاً بالتوست وذلك تقطيعه بكأس دائرية.

## الشيرة

### طريقة التحضير

يسخن الماء ثم يدفئ ثم يضاف له عصير  
الليمون ثم المحلى الصناعي ويقلب ثم يصب  
على الكثافة.

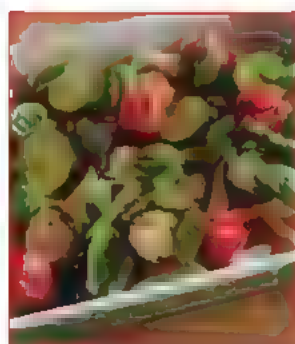
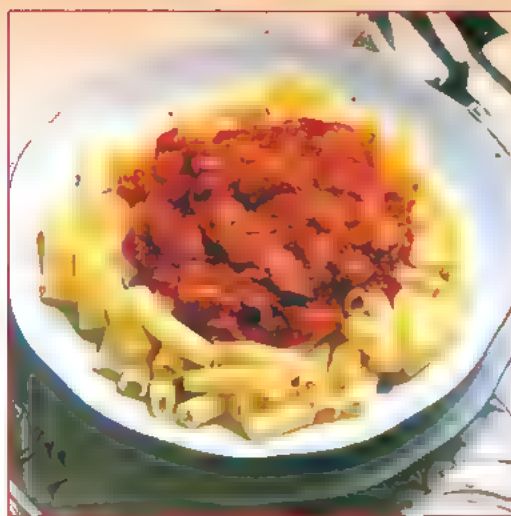
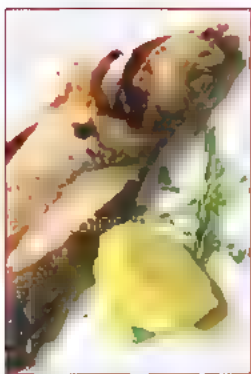
### المقادير

١ ملعقة طعام عصير ليمون.

١ كأس ماء.

٢ بكت (غلاف) محلى صناعي تروبيكانا زيرو.





## الفصل السادس

### ملحقات

- أطعمة غذائية تفيد مرضى السكري المعتمدين في علاجهم على مضخات الأنسولين.
- أطعمة غذائية تفيد مرضى السكري المعتمدين على العلاج المكثف بالانسولين في حساب محتواها من الكربوهيدرات.





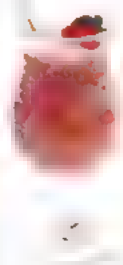
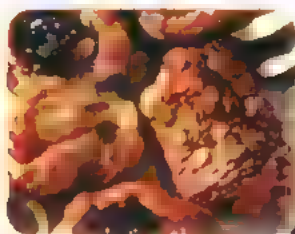
## أطعمة خليجية ومحتواها من الكربوهيدرات

نوع الغذاء	الكمية	عدد الجرامات من الكربوهيدرات
جريش	٦ ملاعق (١٦,٥ جم)	١٥
رز برياني	٣ ملاعق (٤٦ جم)	١٥
رز سليق	٧ ملاعق (١٠٠ جم)	١٥
رز كبسة	٣,٥ ملاعق (٥٢ جم)	١٥
رز مندي	٣ ملاعق	١٥
قرصان	٦ ملاعق (١٠٠ جم)	١٥
سباجيتي	٣/١ كوب	١٥
مراصيح	٥٠ جم	١٥
مرقوق	٩ ملاعق (١٤٠ جم)	١٥
مطاريز	٦ ملاعق (١٠٠ جم)	١٥
مكرونة	٣/١ كوب	١٥
نودلز	٣/١ كوب	١٥
هريس	٧ ملاعق (١٠٠ جم)	١٥



## أمثلة لوجبات مختلفة من الطعام وكمية الكربوهيدرات فيها

نوع الغذاء	الكمية	عدد الجرامات من الكربوهيدرات (١٥ جم)
حليب شيك بالفانيليا	٣/١ كوب (٨٣ جم)	١
حليب فول الصويا	١ كوب (٢٤٠ مل)	٠,٣٣
حليب مركز ومحلى	ملعقتين (٢٨ جم)	١٥
زبادي قليل الدسم	١ كوب (٢٥٠ مل)	١٥
زبادي بالصواكه	٣/١ كوب (٧٩ جم)	١٥
لبن قليل الدسم	١ كوب (٢٥٠ مل)	١٥



## قائمة الحبوب والخبز والطبخت الخبز بأنواعه

خبز بر	٨/١ رغيف (٢٥ جم)	١٥
خبز تمبس	(٢٥ جم)	١٥
خبز توست	شريحة واحدة	١٥
خبز صامولي	٢/١ صامولي	١٥
خبز عربي	ربع رغيف (٢٥ جم)	١٥



## تركيب الأغذية من العناصر الغذائية التقريبية (وزنها ١٠٠ جرام تعادل ٢/١ كوب كبير)

الآطعمة السريعة المحلية	كربوهيدرات ( جم )
معجنات ( فطائر ) البيض والجبن	٣١,٩
معجنات ( فطائر ) جبن	٣٩,٩
تكة دجاج	٠,٨
تكة لحم	٠,٨
معجنات ( فطائر ) لبننة	٣٥,٠
معجنات ( فطائر ) مهياوة	٥١,٩
كباب ( كفتة ) دجاج	٠,٠
كباب ( كفتة ) لحم	٠,٣
ألو	٢٠,٦
سمبوسة جبن	٣١,٧
سمبوسة بالخضار	٢٩,٢
شورما دجاج	٢٠,١
شورما لحم	١٨,٥
معجنات ( فطائر ) سبانخ باللبننة	٢٩,٤
معجنات ( فطائر ) سبانخ باللحم	٢٦,٨
معجنات ( فطائر ) سبانخ	٣٢,٦
معجنات ( فطائر ) زعتر	٥٥,٩
معجنات ( فطائر ) زعتر بالجبن	٤٠,٥

الأطعمة السريعة (١٠٠ حرام)	كربوهيدرات (جم)
برغر لحم مع الجبن	٢٠,٢
برغر لحم	٢٢,٨
برغر دجاج مع الجبن	٢١,٨
برغر دجاج	٢٣,٧
برغر السمك	٢٢,٦
بطاطس مقلية	٤٤,٩
ساندويتش دجاج مشوي	١٦,٨
سجق	٢٠,٣
دجاج كنتاكي	١٣,١
كنتاكي نجتس	١٤,٨
قطعة دجاج (نجتس)	١٣,٦
بيتزا دجاج	٢٦,٣
لازانيا	١١,٨
بيتزا خضرة	٢٦,٧
بيتزا لحم	٢٦,٦
بيتزا سوپر سوپر	٢٧,٣
سندويتش روست بيف	١٧,٨





الاطعمه السريعه (١٠٠ جرام)	كربوهيدرات اجم
بيكنج بودر	٢٧,٨
شوكولاته بالحليب	٥٩,٤
شوكولاته سادة	٦٤,٨
لبان الفواكه	٤٤,٨
حلاوة طحينية (رهش)	٥٦,٨
عسل	٧٨,٤
مربي الفواكه مع البذور	٦٩,٠
مربي الفواكه اللبية	٦٩,٣
مربي المارمילاد	٦٩,٥
مايونيز	٠,١
خردل	٩,٧
دبس التمر	٦٤,٩
حلوى المص (برميت)	٦١,٩
مخلل المانجو	١٤,٠
فشار (غير مملح)	٤٨,٦
طحينة	١٠,٢
حلويات مشكلة	٧١,١
معجون الطماطم مملح ومعلب	١١,٧
كاتشب الطماطم	٢٤,١
خل	٠,٦

## التركيب التقريبي للأغذية والأكلات الشائعة في المملكة العربية السعودية (وزنها ١٠٠ جرام من الجزء الصالح للأكل)

الاسم العربي	الكربوهيدرات (جم)
عصيدة	٢٤,٨
بقلاوة	٦٠,٢
بسبوسة	٦٤,٤
بازلاء مسلوقة	٧,٧
مسقعة بالباذنجان	٨,٢
لحم بقر مسلوق	٠,٠
لحم بقر معلب	٠,٠
لحم بقر مطهي	٠,٠
لحم بقر مشوي	٠,٠
شورما باللحم	٣٢,٤
بليلة	١٠,٦
ساندويتش بيض مسلوق	٢٩,٦
شريحة خبز بني	٤٦,٢
محشي ملفوف	١٧,١
جزر مسلوق	٤,٣
زهرة مسلوقة (قرنبيط)	٠,٨
ساندويتش جبن	٣٩,٦
دجاج مسلوق	٠,٠
دجاج مشوي	٠,٨
دجاج روستد	٤,٠
ساندويتش دجاج	٢٩,٣
شاورما دجاج	٢٨,٨



الأطعمة السريعة (١٠٠ جرام)	كربوهيدرات (جم)
مطبوخ مع العدس	١٩,٧
شوربة الدجاج	٦,٧
ياذنجان محشي	-
بيض مسلوق	١,٩
فطائر باللحم والبيض	٣٦,٦
بيض طازج	٢٨,١
بيض مقلي	-
رز مصري مطبوخ	٢٢,٨
فلافل	٢٤,٨
فطائر باللحم	٣٦,٦
فطائر بالسبانخ	٣٥,٦
فتة	٩,٩
سمك مقلي	٠,٠
سمك مشوي	٠,٠
فول مدمس	٩,٩
جريش	١٢,٧
محشي ورق عنب	٢٠,٠
برجر باللحم	٦٢,٢
هريس	١٤,٤
حمص	٨,٠
سندويتش المربي	٥٩,٦
سندويتش بالجبن والمربي	٤٧,١
كبسة (رز)	٢٨,٨
كبة	١٩,٥
سندويتش الكلاوي	٣٠,٥
كليجة	٥٠,١



الأطعمة السريعة (١٠٠ جرام)	كربوهيدرات (جم)
كنافة بالفستق	٥٥,٢
كنافة بالجبن	٢٩,٩
كنافة بالقشطة	٣٠,٢
كنافة بالمكسرات	٥٥,٢
لحم خروف مسلوق	٠,٠
مخ الخروف	١,٢
لحم خروف مقلي	٠,٠
لحم خروف مشوي	٠,٠
كبد خروف مقليه	٣,٩
سندويش كبد	
لقمة القاضي	٦٧,٢
سمك مأكريل في الزيت	٠,٠
معكرونة باللحم	١٧,١
معكرونة بالطماطم	١٨,٣
خبز مافيش	٣٨,٧
مضروود	٦٠,٦
محشوش	٧,٥
ملبنة	٢٤,٦
لحم مندي مطبوخ	١,٨
رز مندي	٣٠,٥
مريسة	٣١,٤
مرقوق	١٠,٤
مطازيز	١٣,٩
ماريوره	٠,٨
باستا باللحم	٢٧,٣
سندويش باللحم	٢٩,٥



الأطعمة السريعة (١٠٠ جرام)	كربوهيدرات (جم)
مداول باللحم (مطبوخ)	٤,٦
منتو مطبوخ	١٨,٣
مخللات مشكلة	١,٠
سندويش مشكل	٢٦,٥
سلطة خضار مشكلة	٣,٣
خضار مشكلة مطبوخة	١٢,٥
مفحشة	٢٧,٧
مهلبية	٣١,٨
ملوخية مطبوخة	١,٣
مشبك	٣٣,٥
مطبق بالوز	٢١,٦
مطبق بالبيض	٢١,٦
ملحين شوفان مطبوخ	٩,٧
باميا مطبوخة	٣,٧
بصل مسلوق	
قلفل أخضر محشي	
حمام مشوي	٠,٠
رز مطبوخ	٢٧,٦
بطاطا مخبوزة	٢٥,٠
بطاطا محشية باللحم	-
بطاطا مسلوقة	١٩,٧
بطاطا مقلية	٣٧,٣
أرنب مشوي	٠,٠
رشوف مطبوخ	٦,٩
محشي قلفل أحمر	١١,٩
رز بالدجاج	٢٣,٧

الأطعمة السريعة (١٠٠ جرام)	كربوهيدرات (جم)
رز بالدجاج والحليب	١٦,٧
رز بالسمك	١٥,٣
رز بلحم الخروف	٢٩,٣
رز برياني	٣٢,١
رز بخاري	٢٦,٢
رز قابلي	٢٧,٠
رز مندي	٣٠,٥
رز مفضل (خال)	٢٧,٦
رز صيادية	٢٠,٤
سلك مطبوخ	١٣,٨
سمبوسة بالجبن	٢٨,٧
سمبوسة باللحم	٣١,٣
بيتزا سعودية	١٤,١
نقانق مشوي	١٥,٢
شكشوكة أو مليت	٣,٦
سندويش شكشوكة	٢٨,٩
شورية عدس	٩,٢
ذرة مطبوخة مع اللحم	١٦,٩
سباغيتي بصلصة اللحم	١٧,٤
كوسة مطبوخة	٣,٠
محشي باذنجان	٦,٦
كوسة محشي	٧,٦
محشي خضروات	٧,٣
بطاطا حلوة مسلوقة	٢٠,١



٣,٣	طماطم مطبوخة
٦,٤	صلصة الطماطم
كربوهيدرات (جم)	الأطعمة السريعة الغربية
٧,٦	طماطم محشية
٠,٠	تونة مع زيت
٢٨,١	يغمش
٤٠,٨	زلاية
٥٠,٣	خبز زعتر

## الخبز والحبوب والأرز والعجائن

الخبز	الوزن بالجرام	الكربوهيدرات (جم)
خبز بلدي	١٠٠ جم	٥,٢
خبز فرنسي	١٠٠ جم	٥٧,١
خبز القمح / الشوفان	١٠٠ جم	٤٤,١
	شريحة متوسطة واحدة (٢٨ جم)	١٢,٣
شرائح الخبز الأبيض	١٠٠ جم	٤٧,٧
	شريحة متوسطة واحدة (٢٦ جم)	١٢,٤
خبز أبيض محمص	١٠٠ جم	٥٥,٣
	شريحة متوسطة واحدة (٢١ جم)	١١,٦
خبز أسمر محمص	١٠٠ جم	٧
	شريحة متوسطة واحدة (٢٢ جم)	١٠,٥

## تابع الخبز والحبوب والأرز والعجائن

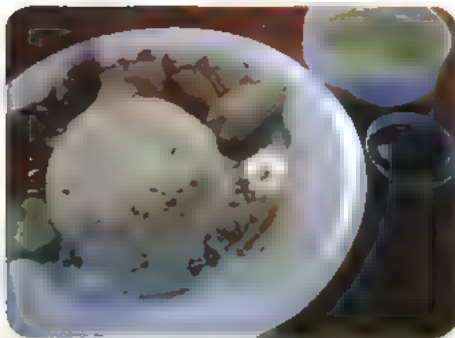
الكربوهيدرات (جم)	الوزن بالجرام	الحبوب
٧٢,١	١٠٠ جم	قمح
٥٧,١	١٠٠ جم	كورن فليكس
٨٠,٧	كوب واحد (٣٢ جم)	
٤٠,٢	١٠٠ جم	ردة
١٨,١	كوب واحد (٤٥ جم)	
١٢,٤	كوب واحد (١٢٨ جم)	نشا ذرة
٩٢	١٠٠ جم	دقيق الذرة
٦,٩	ملعقة كبيرة (٧,٥ جم)	
٧	١٠٠ جم	خبز أسمر محمص
١٠,٥	شريحة متوسطة واحدة (٢٢ جم)	
٦٥,٩	١٠٠ جم	دقيق أسمر
٨٨,٢	كوب واحد (١٣٤ جم)	

الكربوهيدرات (جم)	الوزن بالجرام	الأرز
٥٣	كوب واحد (١٨٦ جم)	أرز أبيض
٤٥	كوب واحد (١٥٩ جم)	أرز أبيض حبة طويلة
٤٦	كوب واحد (١٩٥ جم)	أرز بني



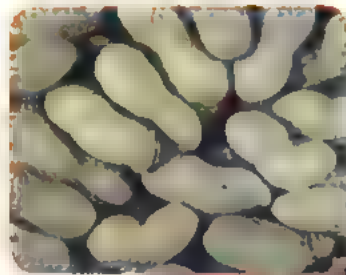
## تابع الخبز والحبوب والأرز والعجائن

المكرونة	الوزن بالجرام	الكربوهيدرات (جم)
مكرونة مسلوقة	١٠٠ جم	١٨,٥
كوب واحد (١٤٩ جم)		
مكرونة بصلصة الطماطم	١٠٠ جم	٣١,٢
مكرونة اسباجيتي مسلوقة	١٠٠ جم	٣٢,٢
كوب واحد (١٤٨ جم)		٣٢,٩
مكرونة اسباجيتي بصلصة الطماطم	١٠٠ جم	١٤,١
كوب واحد (٢٦ جم)		٣٧,٢
نودلز بالبيض مسلوقة	كوب واحد (١٦٩ جم)	٢٢
نودلز بالبيض محمرة	كوب واحد (١٦٩ جم)	١٩,١



## البقول والمكسرات

البقول	الكمية	الكربوهيدرات (جم)
فول	١٠٠ جم	١٥,٦
فول نابت	١٠٠ جم	٢٦,٧
فلافل	قرص واحد (١٧ جم)	٥
فاصوليا بيضاء	١٠٠ جم	٦٢,٢
حمص	١٠٠ جم	٦٦,٦
لوبيا	١٠٠ جم	٦١,٤
عدس	١٠٠ جم	٦٣,٨
طحينة حمص	ملعقة كبيرة (١٥ جم)	٣
	كوب واحد (٢٤٦ جم)	٥٠







## تابع البقول والمكسرات

المكسرات	الكمية	الكربوهيدرات (جم)
فول سوداني مملح ومحمص	١٠٠ جم	١٢,٥
	١٠ حبات فول ١٨ جم	٢,٢
كاشو مملح	١٠٠ جم	٢٣,٦
	كوب واحد ١٤٨ جم	٣٤,٩
جوز هند	١٠٠ جم	٣,٧
	قطعة واحدة ٤٥ جم	١,٧
جوز هند مجفف	١٠٠ جم	٦,٤
	ملعقة كبيرة ٦ جم	٠,٤
بندق	١٠٠ جم	١٨,١
مكسرات مشكلة	١٠٠ جم	١١
	كوب واحد ١٥٠ جم	١٦,٥
صنوبر	١٠٠ جم	١٣,٤
	ملعقة كبيرة ١٠ جم	١,٣
فستق	١٠٠ جم	١٤
	كوب واحد ١٣٠ جم	١٨,٢
عين جمل	١٠٠ جم	٥
	حبة واحدة ٥ جم	٠,٢
	كوب واحد ١١٤ جم	٥,٧
لوز	١٠٠ جم	٦,٨
	١٠ حبات ١٢ جم	٠,٨
	كوب واحد ١٥٥ جم	١٠,٥

## الحلويات

الحلويات	الوزن بالجرام	الكمية	الكبوهيدرات بالجرام
نوتيلا	٢٠ جم	١ ملاعق طعام	١٢
أم & أم شوكولاتة بالحليب	١٣.٥ جم	Fun size	٩
أم & أم شوكولاتة بالحليب	٢٠ جم	٣٠ أم & أمز	٢٠
أم & أم شوكولاتة بالحليب	٥٥ جم	باكيت	٣٢
إم & إم بالفول السوداني	٣٠ جم	حبة	٧
إم & إم بالفول السوداني	٥٥ جم	باكيت	١٣
مالتسرس	١٦ جم	قطعة	١٠
مالتسرس	٤٥ جم	باكيت	٢٨
مارس	٢٢ جم	Fun size	١٦
مارس	٤٤.٥ جم	حبة حجم صغير	٣١
أصابع كاديوري بالحليب		٣ أصابع	١٢
كاديوري مشكل		١ حبة	٥
كاديوري روز		١ حبة وسط	٧.٥
فيريرو وشير		١ حبة	٧
سمارتيز	١٤ جم	لوح صغير	١١
سمارتيز	٥٠ جم	علبة	٣٨
ستيكرز	٢٢ جم	لوح صغير	١٣
ستيكرز	٦٠ جم	لوح	٣٦

## إعداد

### أعضاء مجلس إدارة جمعية أصدقاء مرضى السكري

رئيس مجلس الإدارة	الأستاذ الدكتور/ طريف هاشم الزواوي (أستاذ الأمراض الباطنة)
نائب رئيس المجلس	الأستاذ الدكتور/ عبدالغني إبراهيم ميرة (أستاذ طب الأسنان)
الأمين المالي	الأستاذ الدكتور/ سراج عبد الغني ميرة (أستاذ الأمراض الباطنة)
عضو	الأستاذ الدكتور/ عبدالرحمن عبد المحسن الشيخ (أستاذ الأمراض الباطنة)
عضو	الأستاذ/ ياسر عبده يمانى
عضو	الدكتور/ طه بخش
عضو	الأستاذة/ ود الحارثي
عضو	الأستاذة الدكتورة/ دعد أكبر

للاستفسار ولزيت من المعلومات يمكنكم الاتصال بنا على عنواننا التالي:

جمعية أصدقاء مرضى السكري بجدة

المقر الرئيسي: تليفاكس: ٦٦٤٧٣٦٧ - ص.ب ١١٢١٤١ جدة ٢١٣٧١

مستشفى جامعة الملك عبدالعزيز بجدة - هاتف: ٦٤٠٨٠١٢

مقر جنوب جدة - هاتف: ٦٨٧١٣٥٢

مقر التحلية - هاتف: ٦٦٨٦٣٥٧

e-mail: sdpfj2016@gmail.com

## المراجع

- أسرار التغذية مع كارلا. (كارلا حبيب مراد).
- ١٢٠ وصفة شهية للسكري.
- جداول تركيب الأغذية الشائعة في دول مجلس التعاون الخليجي. د/عبد الرحمن عبيد المصيقر.
- القيمة الغذائية للأغذية والأكلات الخليجية. د/عبد الرحمن عبيد المصيقر.
- American Diabetes Association Complete Guide to Diabetes.(3RD Edition).
- Krauses food and nutrition therapy. L.kathleen Mahan- Sylvia Escott- stamp. (12 Edition).
- Nutration and diagnosis related care. Sylvia Escott- stamp. (6 Edition).
- [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)
- [www.american association diabetic.com](http://www.american association diabetic.com).
- [www. american diabetic diet.com](http://www. american diabetic diet.com).

جمعية اصدااء مرضى السكرى الاءىرة بءة



[www.diabfriendsj.com](http://www.diabfriendsj.com)



diabfriendsj



diabfriendsj



@diabfriendsj

